Harriet Lerner

Dansul furiei

Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relații

PAS ÎN DOI

EDITURA HERALD

DANSUL FURIEI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LERNER, HARRIET Dansul furiei: ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relaţii / Harriet Lerner ;
trad. din lb. engleză: Roxana Melnicu. - Bucureşti: Herald, 2019
ISBN 978-973-111-683-9
I. Melnicu, Roxana (trad.)
159.9

HARRIET LERNER, Ph. D. *The Dance of Anger. A woman's guide to changing the patterns of intimate relationships.*
Copyright © 1985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner. All rights reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Harriet Lerner

DANSUL FURIEI

Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relații

Traducere din limba engleză:
ROXANA MELNICU

EDITURA HERALD
București

Redactor:
Ioana Socolescu

Viziune grafică:
Diana Șerbănescu

DTP:
Codruț Radu

Corector:
Cristina Barbu

Pentru noutăți și comenzi
vizitați site-ul nostru:
www edituraherald ro
sau contactați-ne la:
office@edituraherald.ro
OP.10 - CP.33 Sect. II București
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2018

Dansul furiei se raportează cu acuratețe la temele centrale din viața unei femei, însă toate numele și toate caracteristicile ce ar putea duce la identificarea persoanelor menționate în carte au fost schimbate, pentru a le proteja viața privată.

CUPRINS

INTRODUCERE NOUĂ LA EDIȚIA ENGLEZĂ DIN 2014 9

1. PROVOCAREA FURIEI 13

2. MIȘCĂRI VECHI, MIȘCĂRI NOI ȘI CONTRAMIȘCĂRI 27

3. DANSURI CIRCULARE ÎN CUPLU:
Când furia nu duce nicăieri 50

4. FURIA FAȚĂ DE MAMELE NOASTRE IMPOSIBILE:
Povestea lui Maggie 76

5. A FOLOSI MÂNIA CA PE UN GHID:
Drumul spre un sine mai bine definit 96

6. DE-A LUNGUL LANȚULUI GENERAȚIONAL:
Katy și bătrânul ei tată 116

7. CINE ESTE RESPONSABIL PENTRU CE?
Cea mai delicată întrebare despre furie 129

8. GÂNDIND ÎN TREI:
Cum să părăsești un triunghi familial 161

9. SARCINI PENTRU CEI ÎNDRĂZNEȚI ȘI CURAJOȘI 196

EPILOG 228

NOTE 230

MULȚUMIRI 237

Pentru familia mea de origine:
Mama, *Rose Rubin Goldhor*
Tata, *Archie Goldhor*
Sora mea, *Susan Henne Goldhor*

Și în memoria bunicilor mei:
Henne Salkind Rubin și Morris Rubin,
Teibel Goldhor și Benny Hazel Goldhor

Introducere nouă la ediția engleză din 2014

Am început să scriu *Dansul furiei* din întâmplare, când un editor din New York mi-a făcut pe neașteptate invitația de a scrie o carte de popularizare despre furia feminină. Reflectasem serios și cu mare interes la această temă, așa că mi s-a părut o idee excelentă. Publicasem articole în revistele de specialitate și am primit cu brațele deschise ocazia de a depăși granița publicului specializat și de a încerca să traduc teoria complexă într-o proză utilă și accesibilă. Oferta a fost însoțită de un avans de 7 000 de dolari, ceea ce pe vremea aceea era o adevărată mană cerească, mai ales în Topeka, statul Kansas.

Același editor m-a concediat, apoi m-a reangajat, apoi m-a concediat din nou și și-a cerut avansul înapoi, ceea ce, potrivit contractului pe care îl semnasem, dar pe care nu îl citisem cu suficientă atenție, avea tot dreptul să facă. Această importantă personalitate din domeniul editorial a decis că am prea puține lucruri de spus și nu dețin niciun fel de talent la scris. Zdruncinată, dar nu învinsă, am muncit tot mai mult în timpul anilor de refuzuri care au urmat. Am luat în serios critica ei, anume că ar trebui „să cobor din turnul meu de fildeș profesional, să mă transpun în carte și să le vorbesc cititorilor direct", lucruri pe care întreaga mea formare profesională mă învățase să *nu* le fac.

Nu voi uita niciodată câtă frustrare și câte regrete simțeam în timp ce stăteam aplecată deasupra mașinii de scris cenușie (cel mai rapid instrument de scris, pe atunci), înarmată cu unelte de editare

precum foarfece și bandă adezivă, pentru a tăia și lipi textele. Nu puteam intra într-o librărie fără să mă deprim, deoarece rafturile erau pline de cărți despre relații, deși niciuna pe tema furiei feminine, și puține dintre ele erau bazate pe o teorie solidă despre procesul schimbării într-o relație. Știam că este mare nevoie de cartea pe care o scriam, dar această convingere mă făcea mai degrabă să mă simt blestemată. Aș fi putut acoperi pereții celei mai mari camere din casa mea din Kansas cu scrisorile de refuz primite.

Peste câțiva ani, când *Dansul furiei* a văzut în sfârșit lumina tiparului, eram convinsă că nimeni nu o va citi, cu excepția mamei mele și a celor cinci cele mai bune prietene ale mele. Niciodată nu mi-aș fi imaginat că o carte încărcată de atâta ghinion în etapa de găsire a unei edituri dispuse să o publice se va bucura, în timp, de o astfel de primire și difuzare. Nu a avut imediat succes la public și nu a avut parte de promovare intensă. Prima ediție a avut un tiraj mic și vânzări modeste. Publicul ei a fost format din prieteni care au recomandat-o altor prieteni, din membri ai familiei care au recomandat-o altor membri ai familiei, din terapeuți care au recomandat-o clienților sau altor terapeuți și așa mai departe. În jurul cărții s-a format o comunitate de cititori – visul oricărui scriitor.

Acum primesc în continuare mesaje generoase și afectuoase – care au depășit cu mult vechea mea cantitate de refuzuri – ce cuprind patru generații de cititori și care au condus la această reeditare din 2014. Rămân îndatorată tuturor cititorilor mei, inclusiv nenumăraților specialiști în domeniul sănătății din toate colțurile lumii, care au sporit cererea pentru această carte trasându-le drept sarcină clienților și studenților lectura acestui volum. Ei au transformat *Dansul furiei* într-o lucrare clasică prin vechea metodă: de la om la om. Cel mai mult mă bucur și mă simt recunoscătoare pentru faptul că *Dansul furiei* a ajutat atât de mulți oameni să schimbe cursul celor mai importante relații din viața lor și că mesajul acestei cărți încă are ecouri.

I

Provocarea furiei

Furia este un semnal pe care trebuie să îl luăm în seamă. Mânia noastră poate fi un mesaj că ne simțim răniți, că drepturile noastre sunt încălcate, că trebuințele și dorințele noastre nu sunt împlinite adecvat sau, pur și simplu, că ceva nu este în regulă. Furia noastră ne poate transmite că nu ne ocupăm de un aspect emoțional important al vieții noastre sau că într-una dintre relațiile noastre este compromisă o parte prea mare din sinele nostru – credințe, valori, dorințe sau ambiții. Furia noastră poate fi semnalul că facem și dăm mai mult decât am vrea. Sau ne poate avertiza că alții fac prea mult pentru noi, în detrimentul propriei noastre competențe și creșteri. Exact așa cum durerea fizică ne transmite să ne retragem mâna de pe soba încinsă, durerea provocată de furia noastră apără însăși integritatea sinelui nostru. Mânia noastră ne poate motiva să spunem „nu" modurilor în care ne definesc alții și „da" la ceea ce ne dictează propriul sine.

Totuși, de mult timp, femeile au fost descurajate să-și recunoască și să-și exprime direct furia. Suntem făcute din lapte și miere, suntem cele care au grijă de ceilalți, îi consolează, îi liniștesc, fac pace și aplanează conflictele. Treaba noastră este să ne facem plăcute, să protejăm și să liniștim. Menținem relațiile ca și cum viața noastră ar depinde de acest lucru.

Femeile care își exprimă deschis furia față de bărbați sunt cele mai suspecte. Chiar dacă societatea susține obiectivele noastre de egalitate, cu toții știm că „femeile turbate" nu sunt atrăgătoare pentru nimeni. Spre deosebire de eroii de sex masculin, care luptă și chiar mor pentru crezurile lor, femeile pot fi condamnate pentru că duc o luptă omenească și absolut nonviolentă pentru propriile drepturi. Exprimarea directă a mâniei, în special față de bărbați, face să se spună despre noi că „nu suntem niște doamne", ne face să părem lipsite de feminitate, non-materne, neatrăgătoare sexual sau, mai recent, „stridente". Limbajul comun condamnă aceste femei, numindu-le „scorpii", „vrăjitoare", „cățele", „mizantrope", „frustrate", „castratoare". Acestea sunt ființe care nu iubesc și care sunt de neiubit. Sunt lipsite de feminitate. Cu siguranță, nimeni nu vrea să devină una dintre *ele*. Un aspect colateral, dar foarte interesant, este că limbajul – creat și codificat de bărbați – nu cuprinde niciun termen depreciativ pentru a descrie bărbații care își descarcă mânia pe femei. Nici măcar epitete precum „nenorocit" și „fiu de cățea" nu condamnă bărbatul în cauză, ci aruncă vina tot pe o femeie – pe mama acestuia!

Tabuurile noastre legate de emoția furiei și de exprimarea acesteia sunt atât de puternice, încât nu este ușor nici *să știm* că suntem furioase. Când o femeie își manifestă furia, cel mai probabil va fi calificată drept irațională sau chiar mai rău. La un congres de specialitate la care am participat recent, o tânără doctoriță a prezentat o lucrare despre femeile bătute, expunând multe idei noi și interesante și manifestând o implicare profundă și personală în cercetare. În mijlocul prezentării ei, un psihiatru cunoscut, care stătea în spatele meu, s-a ridicat ca să plece. S-a întors către bărbatul de lângă el și a pus diagnosticul: „Iată o femeie *foarte* furioasă". Deci asta era! Faptul că el depistase – sau credea că depistase – un ton furios în vocea tinerei doctorițe a descalificat nu numai ceea ce ea

avea de spus, ci și ceea ce era ea. Pentru că adesea ceilalți întâmpină simpla posibilitate ca noi să fim furioase cu respingere și dezaprobare, nu e deloc de mirare că ne este greu să conștientizăm că suntem furioase, nemaivorbind despre a accepta această emoție.

De ce sunt femeile furioase atât de amenințătoare pentru ceilalți? Dacă suntem vinovate, deprimate, cuprinse de îndoială, ne aflăm în rândul lumii. Nu trecem la acțiune decât împotriva propriei persoane și este puțin probabil să întreprindem schimbări de ordin personal și social. Dimpotrivă, femeile furioase pot schimba viețile tuturor; ele lansează provocări, așa cum arată ultimii zeci de ani de feminism. Iar schimbarea este o chestiune dificilă și neliniștitoare pentru oricine, inclusiv pentru acelea dintre noi care o cer activ.

Astfel, învățăm să ne temem și noi de propria furie, nu numai pentru că atrage dezaprobarea celorlalți, ci și pentru că indică necesitatea schimbării. Poate că începem să ne punem întrebări care servesc la blocarea sau la invalidarea experienței personale cu furia: „Se cuvine să fiu furioasă?"; „Am dreptul să mă înfurii?"; „La ce-mi folosește mânia?"; „La ce bun?" Aceste întrebări pot fi modalități excelente de a ne reduce singure la tăcere și de a ne amuți furia.

Să punem la îndoială aceste întrebări. Mânia nu este nici legitimă, nici nelegitimă, nici cu sens, nici fără noimă. Mânia este, pur și simplu. Să te întrebi dacă se cuvine să te înfurii este ca și cum te-ai întreba dacă se cuvine să-ți fie sete. „În fond, tocmai am băut un pahar cu apă, cu un sfert de oră în urmă. Cu siguranță că nu se cuvine să-mi fie sete. Și, în plus, ce sens are să-ți fie sete, dacă oricum nu e nimic de băut pe aici?"

Mânia este ceva ce simțim. Există dintr-un motiv și merită întotdeauna respectul și atenția noastră. Toți avem dreptul să simțim *tot* ce simțim. Bineînțeles că furia nu este o excepție.

Există totuși câteva întrebări despre furie pe care ar fi bine să ni le punem: „De ce m-am înfuriat de fapt?", „Care e problema și a cui e?", „Cum să-mi dau seama cine e de vină și pentru ce?", „Cum pot învăța să-mi exprim mânia așa încât să nu mă simt neajutorată și neputincioasă?", „Când sunt furioasă, cum pot să îmi comunic clar poziția, fără a deveni defensivă sau fără a ataca?", „Ce risc să pierd dacă mă exprim mai clar și mai asertiv?", „Dacă mânia nu ajută la mare lucru, oare ce ar trebui să fac?" Aceste întrebări vor fi tratate în capitolele care urmează – nu cu scopul de a scăpa de furie sau de a-i pune la îndoială gradul de justificare, ci de a afla cât mai multe referitor la sursele ei și apoi de a întreprinde pe cont propriu ceva nou și diferit.

Există însă și un revers al medaliei: dacă a simți mânie semnalează o problemă, exprimarea violentă a mâniei nu rezolvă problema. *Exprimarea violentă a furiei poate menține și chiar rigidiza vechile reguli și tipare ale unei relații, astfel încât schimbarea nu are loc.* Când emoțiile devin foarte intense, multe dintre noi depun eforturi neproductive de a-l schimba pe celălalt și astfel nu își exercită puterea de a se înțelege și de a se schimba pe sine. Pur și simplu nu este adevărată vechea teorie conform căreia „furia vine și apoi trece", care susține că, lăsând toate emoțiile să se manifeste, ne protejăm de riscul psihologic de a ține totul închis în noi. Deprimarea, scăderea stimei de sine, senzația că ne trădăm propria persoană și chiar ura de sine sunt inevitabile atunci când ne certăm, continuând totodată să ne supunem unor circumstanțe nedrepte, atunci când ne plângem în gura mare, dar stilul nostru de viață ne trădează speranțele, valorile și potențialul sau când ne pomenim corespunzând perfect stereotipului social al femeii răutăcioase, cârcotașe, pline de amărăciune sau distructive.

Femeile care sunt blocate în manifestări ineficiente ale furiei suferă la fel de profund ca și cele care nu îndrăznesc să se înfurie deloc.

CÂND FURIA DEGENEREAZĂ

Dacă vechile noastre metode de a gestiona furia nu funcționează pentru noi, este posibil să ne încadrăm în una dintre aceste categorii (sau chiar în ambele): „doamnele cumsecade", care încearcă să evite cu orice preț furia și conflictul, sau „scorpiile", cele care se înfurie ușor, dar participă la certuri ineficiente, se plâng și îi învinuiesc pe ceilalți, ceea ce nu duce la nicio soluție constructivă.

Între aceste două stiluri de gestionare a furiei s-ar părea că există tot atâtea diferențe ca între zi și noapte. În realitate însă, amândouă au același scop: să îi protejeze pe ceilalți, să tulbure claritatea propriului sine și să ne asigure că nu se produce nicio schimbare. Să vedem cum funcționează cele două.

Sindromul „doamnei cumsecade"

Dacă ești o „doamnă cumsecade", cum te comporți? În situații care chiar ar trebui să ne stârnească mânia sau să ne facă să protestăm, noi rămânem tăcute sau plângem, ne autocriticăm sau ne simțim „jignite". Dacă totuși ne simțim furioase, ținem furia în noi, pentru a evita conflictul deschis. Dar nu doar că păstrăm pentru noi furia; evităm chiar și să facem declarații clare despre ceea ce gândim și simțim atunci când bănuim că o astfel de claritate l-ar face pe celălalt să se simtă incomod sau ar dezvălui neînțelegerile între noi.

Atunci când ne comportăm astfel, energia noastră primară este îndreptată spre protejarea celuilalt și spre păstrarea armoniei în relație, în detrimentul definirii unui sine clar. Cu timpul, riscăm

să ne pierdem claritatea sinelui, deoarece facem un efort atât de mare pentru a „citi" reacțiile celorlalți și a ne asigura că nu agităm apele, încât riscăm să pierdem din ce în ce mai mult capacitatea de a recunoaște gândurile, sentimentele și dorințele proprii.

Cu cât suntem mai „cumsecade" în modurile descrise mai sus, cu atât acumulăm mai multă furie inconștientă, până când ajungem să avem accese de furie. Furia este inevitabilă când viețile noastre presupun numai să cedăm de fiecare dată și să facem ce vor alții: când ne asumăm responsabilitatea pentru sentimentele și reacțiile celorlalți, când abandonăm responsabilitatea primară de a ne ocupa de propria creștere și de a ne asigura calitatea propriei vieți; când ne comportăm ca și cum a avea o relație este mai important decât a avea un sine. Desigur, ni se interzice să exprimăm direct această mânie, de vreme ce, prin definiție, „doamnele cumsecade" nu sunt „femei furioase".

Astfel începe un nesfârșit ciclu al înfrângerii de sine. Cu cât cedăm mai mult, cu cât facem mai mult ce vrea celălalt, cu atât crește mânia. Cu cât ne intensificăm mai mult eforturile de reprimare, cu atât ne temem mai mult, în mod inconștient, că va avea loc o erupție vulcanică dacă începem să ne manifestăm furia. Și, prin urmare, reprimăm cu și mai multă disperare... și tot așa. În cele din urmă, când „explodăm", ni se confirmă cele mai mari temeri: că furia noastră este într-adevăr „irațională" și „distructivă". Iar ceilalți ne-ar putea eticheta drept „nevrotice", în timp ce problemele reale rămân neabordate, iar ciclul se repetă.

Deși „doamnele cumsecade" nu prea se pricep să simtă furie, ele sunt campioane la resimțirea culpabilității. La fel ca în cazul deprimării și al „sentimentului de a fi fost jignite", noi cultivăm vinovăția pentru a nu ne conștientiza propria furie. Mânia și vinovăția sunt aproape incompatibile. Dacă ne simțim vinovate pentru că nu *dăm* destul sau nu *facem* destul pentru ceilalți, este puțin probabil

să ne supărăm pentru că nu *primim* destul. Dacă ne simțim vinovate pentru că nu ne îndeplinim cum se cuvine rolul feminin care ne-a fost prescris, nu vom avea nici energia și nici prezența de spirit necesare pentru a pune sub semnul întrebării ceea ce ne-a fost prescris și cine ne-a prescris aceste lucruri. Absolut nimic nu va bloca mai eficient conștientizarea furiei decât vina și îndoiala de sine. Societatea noastră cultivă sentimentul de vinovăție în rândul femeilor, astfel încât multe dintre noi încă se simt vinovate dacă nu îndeplinesc rolul de reparator emoțional pentru ceilalți.

Nu este ușor să dobândim curajul de a înceta să ne mai simțim vinovate și de a începe să ne folosim furia pentru a pune sub semnul întrebării și a defini ceea ce este corect și adecvat pentru viețile noastre. Exact când ne gândim serios să facem o schimbare, ceilalți își pot întări tacticile care nasc în noi culpabilitatea. S-ar putea să ne numească „egoiste", „imature", „egocentrice", „rebele", „nefeminine", „nevrotice", „iresponsabile", „zgârcite", „reci" sau „castratoare". Este posibil ca astfel de insinuări despre caracterul și feminitatea noastră să fie insuportabile pentru unele dintre noi. Când suntem învățate că valoarea și identitatea noastră țin de a iubi și de a fi iubite, este într-adevăr devastator să ni se pună la îndoială atractivitatea și feminitatea. Cât de mare poate fi tentația de a ne întoarce rapid la „locul nostru", pentru a recâștiga aprobarea celorlalți!

Spre deosebire de „fetele rele", sortite să piardă orice competiție de popularitate – dacă nu chiar și locul de muncă –, „doamnele cumsecade" sunt răsplătite de societate. Dar au de plătit un preț foarte mare, care le poate afecta toate aspectele vieții emoționale și intelectuale. „Nu vezi, nu auzi, nu vorbești" devine regula inconștientă pentru acelea dintre noi care trebuie să-și nege atât conștiința, cât și expresia mâniei. Răul pe care trebuie să evităm să îl vedem, să îl auzim și să îl spunem include orice gânduri, sentimente și acțiuni care pot duce la conflicte deschise sau chiar la

neînțelegeri cu persoane importante din viața noastră. Pentru a respecta această regulă, trebuie să devenim un fel de somnambule. Nu trebuie să vedem clar, să gândim precis și să ne amintim liber. Este pur și simplu incalculabil cât de multă energie creativă, intelectuală și sexuală este blocată de această nevoie de a reprima furia și de a nu îi conștientiza sursele.

Femeia „scorpie"

Altele dintre noi sunt „scorpii": nu se sfiesc deloc să se înfurie și să-și declare dezacordul. Totuși, într-o societate care nu prea agreează femeile furioase, aceste manifestări ne expun pericolului de a ne alege cu una sau alta dintre etichetele care slujesc drept semn de avertizare, pentru a ne reduce la tăcere atunci când devenim amenințătoare la adresa altora, mai ales a bărbaților. Asemenea cuvântului „nefeminină", dar chiar mai mult, aceste etichete pot avea puterea de a ne reduce brusc la tăcere sau de a ne spori nemulțumirea, intensificându-ne sentimentele de nedreptate și de neputință. În ultimul caz, o etichetă de tipul „cățea castratoare" poate deveni o profeție autoîmplinită.

Dar aceasta este numai o parte a poveștii. Cuvintele și imaginile negative care descriu femeile ce vorbesc deschis sunt mai mult decât niște stereotipuri sexiste crude; ele indică o realitate dureroasă. Cuvinte ca „bătaie de cap", „cață", „cățea" sunt expresii ale neajutorării și lipsei de putere și nu sugerează nici măcar posibilitatea schimbării. Aceste cuvinte reflectă starea de blocaj ce ne caracterizează viețile atunci când în jurul nostru plutește o mare cantitate de emoție și când nimic nu se schimbă cu adevărat.

Atunci când ne exprimăm furia ineficient, putem fi implicate cu ușurință într-un ciclu de comportament care se autoperpetuează într-o spirală descendentă. Avem motive să fim furioase, dar plângerile noastre nu sunt exprimate cu voce tare și putem

stârni dezaprobarea oamenilor, în loc să le câștigăm simpatia. Acest lucru nu face decât să ne sporească senzația de amărăciune și nedreptate; totuși, în tot acest timp, problemele reale rămân neidentificate. În plus, putem deveni principalul țap ispășitor pentru bărbații care se tem de furia feminină și pentru femeile care vor să-și evite propria furie.

Evident, este nevoie de curaj pentru a ști când suntem furioase și pentru a le vorbi celorlalți despre acest lucru. Problema apare când ne blocăm într-un tipar de certuri ineficiente, lamentări și culpabilizări care nu fac decât să perpetueze statu-quoul. Când se întâmplă acest lucru, noi nu facem decât să-i protejăm involuntar pe ceilalți, în detrimentul propriei persoane. Pe de altă parte, o femeie furioasă este amenințătoare. Totuși, atunci când dăm glas mâniei noastre în mod ineficient – adică fără claritate, direcție și control –, acest lucru poate fi, în cele din urmă, liniștitor pentru ceilalți. Permitem să fim date la o parte și le oferim celorlalți o scuză ca să nu ne ia în serios și să nu ne asculte. De fapt, chiar îi ajutăm să rămână calmi. Ați observat vreodată că celălalt devine tot mai relaxat, mai calm și mai intelectual pe măsură ce voi deveniți mai furioase și mai „isterice"? Aici natura certei noastre sau a acuzațiilor furioase de fapt pot să-i permită celuilalt să scape fără să suporte consecințe.

Femeile care se ceartă ineficient sunt de obicei cele care depun eforturi lipsite de succes pentru a schimba o persoană care nu vrea să se schimbe. Atunci când încercările noastre de a schimba credințele, sentimentele, reacțiile sau comportamentele celuilalt nu funcționează, putem continua să facem același lucru, reacționând în moduri previzibile, tipice, care nu fac altceva decât să agraveze tocmai acele probleme de care ne plângem. Este posibil să fim atât de conduse de emoții, încât nu mai reflectăm la opțiunile pe care le avem pentru a ne comporta diferit; sau chiar nu

credem că există noi opțiuni. Astfel, faptul că ne certăm protejează vechile tipare familiare ale relațiilor noastre, la fel de sigur cum o face tăcerea „doamnelor cumsecade".

Toate avem experiența directă a acestor două tipare comportamentale. Într-adevăr, „doamnele cumsecade" și „scorpiile" nu sunt altceva decât două fețe ale aceleiași monede, în ciuda aspectului lor radical diferit. După tot ce s-a spus și s-a făcut – sau *nu* s-a spus și *nu* s-a făcut –, rezultatul este același: rămânem neajutorate și neputincioase. Nu simțim că deținem controlul asupra calității și direcției vieții noastre. Sentimentul nostru de demnitate și stima noastră de sine au de suferit deoarece nu am clarificat eficient și nu am rezolvat problemele reale. Și nimic nu se schimbă.

Cele mai multe dintre noi nu au primit ajutor pentru a învăța să își folosească mânia în scopul de a-și clarifica ideile și a se întări pe sine și relațiile lor. În schimb, am fost învățate să ne temem excesiv de furia noastră, să o negăm total, să o deviem către ținte nepotrivite sau să o întoarcem împotriva noastră. Învățăm să negăm că există un motiv de mânie, învățăm să închidem ochii în fața surselor ei reale sau o exprimăm ineficient, într-un mod care mai degrabă menține statu-quoul decât îl pune la îndoială. Ce-ar fi să începem să ne dezvățăm de aceste deprinderi, ca să putem folosi „energia furiei" în slujba propriei demnități și dezvoltări?

DRUMUL CARE NE AȘTEAPTĂ

Această carte este creată pentru a ajuta femeile să abandoneze stilurile de gestionare a furiei care nu funcționează pe termen lung. Printre ele se află *supunerea în tăcere, certurile, învinuirile ineficiente* și *distanțarea emoțională.* Sarcina mea este să le ofer cititoarelor înțelegerea și abilitățile practice care le vor ajuta să nu se mai comporte în vechile moduri previzibile și să înceapă să fo-

losească mânia pentru a schița o nouă poziție în relațiile semnificative.

Care este punctul focal al acestei cărți? Subiectul furiei atinge toate aspectele vieților noastre; prin urmare, am făcut câteva alegeri. Pentru a evita să scriu o carte incomod de groasă, am decis să mă concentrez în mare parte, dar nu exclusiv, asupra familiei. Simțim cea mai mare furie, precum și cea mai mare iubire în rolurile noastre de fiice, surori, iubite, soții și mame. Relațiile de familie sunt cele mai influente și cele mai dificile din viața noastră. Acest lucru se întâmplă deoarece apropierea conduce adesea la „blocaj", iar eforturile noastre de a schimba situația duc numai la perpetuarea vechii situații. Când învățăm să ne folosim energia născută din furie pentru a ne debloca în cadrul celor mai apropiate și mai strânse relații, vom începe să ne mișcăm cu o claritate, un control și un calm sporite, în toate relațiile noastre, fie ele cu un prieten, cu un coleg sau cu băcanul din colțul străzii. Problemele neabordate din familia apropiată nu fac decât să ne alimenteze focul furiei în alte relații.

Care este scopul acestei cărți? Am scris această carte dorind ca ea să fie utilă. Am sacrificat teoria, indiferent cât de interesantă ar fi, atunci când mi s-a părut că nu are o aplicare clară, practică, în viețile reale ale femeilor reale. Totuși, în procesul de a scrie despre mânie, am descoperit nu numai că trebuie să îmi îngustez subiectul, ci și să îl lărgesc. Avertizez cititoarele că această carte nu trasează reguli despre „cum să procedezi", menite să fie folosite în 10 pași simpli, deoarece abilitatea de a folosi mânia ca pe un instrument al schimbării ne cere să dobândim o înțelegere și o cunoaștere mai profunde despre felul în care operează relațiile.

Astfel, vom examina cum ne trădăm și ne sacrificăm sinele pentru a păstra armonia cu ceilalți („deconectarea de sine"[1]), vom explora echilibrul delicat dintre individualitate („eu") și intimitate („noi") în relații; vom examina unele dintre rolurile și regulile care ne definesc viețile și care nu fac decât să ne stârnească cea mai profundă mânie, totodată interzicând exprimarea ei; vom analiza modul în care relațiile se blochează și felul în care se pot debloca. Vom constata că relațiile apropiate sunt ca niște dansuri în cerc, în care comportamentul fiecărui partener provoacă și perpetuează comportamentul celuilalt. Pe scurt, putem învăța să ne folosim furia ca punct de plecare pentru a *schimba tiparele*, mai degrabă decât *pentru a învinui oameni.*

Cum se folosește această carte? Foarte încet. Indiferent cât de nebunesc sau de păgubitor pentru sine pare acum comportamentul nostru, el există dintr-un anumit motiv și poate avea o funcție pozitivă și protectoare pentru noi și pentru ceilalți. Dacă vrem să ne schimbăm, este important să o facem încet, ca să avem ocazia de a observa și testa impactul unei schimbări mici, dar semnificative într-un sistem relațional. Dacă ne ambiționăm și încercăm să schimbăm prea mult și prea repede, s-ar putea să nu mai schimbăm nimic. În schimb, riscăm să stârnim în noi însene și în ceilalți atât de multă anxietate și intensitate emoțională, încât în cele din urmă vechile tipare și comportamente vor reapărea. Sau riscăm să sfârșim prin a ieși abrupt dintr-o relație importantă, ceea ce nu este neapărat o soluție bună.

Această carte vă va folosi cu adevărat dacă o veți citi în întregime. Nu săriți peste discuțiile despre copii numai pentru că nu aveți copii și nu evitați capitolul despre soți pentru simplul fapt

[1] În original, *de-selfing*. Termenul a fost folosit pentru prima dată de Harriet Lerner. (*N. tr.*)

că sunteți necăsătorite sau divorțate. Importante sunt tiparele relaționale pe care le voi descrie. Nu este important atât cine sunt partenerii în cutare sau cutare dans, ci forma dansului și felul în care funcționează. Amintiți-vă că fiecare capitol conține informații relevante pentru orice relație în care vă aflați. Pe măsură ce citiți, puteți extrapola informațiile la alte contexte și relații, ceea ce este un exercițiu util.

Ca să ne folosim furia ca pe un instrument al schimbării în relații, vom învăța să ne dezvoltăm și să ne perfecționăm abilitățile în patru domenii:

1. *Putem învăța să intrăm în contact cu adevăratele surse ale mâniei noastre și să ne clarificăm poziția.* „Ce anume îmi stârnește furia în această situație?" „Care este problema reală aici?" „Ce gândesc și ce simt?" „Ce vreau să realizez?" „Cine este responsabil și pentru ce?" „Ce anume vreau să schimb?" „Ce lucruri voi face și ce lucruri nu voi face?" Par a fi întrebări simple, dar vom vedea mai târziu cât de complexe pot fi. Este uimitor cât de frecvent pornim la luptă fără să cunoaștem scopul războiului. Poate că folosim energia furiei noastre pentru a încerca să schimbăm sau să controlăm o persoană care nu vrea să se schimbe, în loc să folosim aceeași energie pentru a ne clarifica propria poziție și propriile posibilități de alegere. Acest lucru este valabil în special pentru cele mai apropiate relații, în care, dacă nu învățăm să ne folosim mânia mai întâi pentru a ne clarifica propriile gânduri, sentimente, priorități și alegeri, putem cădea cu ușurință în capcana unor cicluri nesfârșite de certuri și învinuiri, care nu au niciun rezultat. Folosirea eficientă a mâniei merge mână în mână cu dezvoltarea unui „eu" mai clar și cu o cunoaștere mai bună a propriului sine.

2. *Putem deprinde abilități de comunicare.* Acest lucru ne va maximiza șansele de a fi ascultate și de a participa la negocierea conflictelor și a neînțelegerilor care ne interesează. Pe de o parte, poate că nu este nimic în neregulă cu manifestarea furiei exact așa cum o simțim, fără intervenția gândirii și deliberării. În unele circumstanțe, acest lucru ajută, dar în altele manifestarea furiei este pur și simplu necesară – dacă nu ne comportăm abuziv. De multe ori, faptul că explodăm sau ne certăm ne poate ușura temporar, dar după ce furtuna trece, descoperim că nimic nu s-a schimbat. Există anumite relații în care, pentru ca o schimbare durabilă să aibă loc, este esențial să ne menținem calmul și să evităm învinovățirile.

3. *Putem învăța să observăm și să întrerupem tiparele de interacțiune neproductive.* A comunica clar și eficient este greu chiar și în cele mai bune circumstanțe. Când suntem furioase, este și mai greu. În mijlocul furtunii, nu te prea poți observa pe tine și nu poți fi flexibilă. Atunci când emoțiile sunt foarte intense, putem învăța să ne calmăm și să ne detașăm puțin, pentru a distinge care este rolul nostru în interacțiunile de care ne plângem.

A învăța să observăm și să ne schimbăm rolul în tiparele relaționale merge mână în mână cu sporirea sentimentului de responsabilitate personală în fiecare relație în care ne aflăm. Când spun „responsabilitate", nu mă refer la autoculpabilizare sau la autoetichetarea drept „cauză" a problemei. Mai curând este vorba despre „abilitatea de a reacționa", adică de a ne observa pe noi însene și pe ceilalți în interacțiune și de a reacționa la situații familiare într-un mod diferit. Nu îl putem obliga pe celălalt să își modifice pașii într-un dans vechi și cunoscut, dar, dacă ne schimbăm propriii pași, dansul nu va putea continua în cadrul acelorași tipare previzibile.

4. *Putem învăța să anticipăm contramișcările sau reacțiile de tip „schimbă-te la loc" ale celorlalți și să le facem față.* Fiecare dintre noi aparține unor grupuri sau sisteme mai largi, care au tot interesul ca noi să rămânem exact acolo unde suntem acum. Dacă începem să ne modificăm vechile tipare de tăcere, de insinuări sau de ceartă și culpabilizare ineficientă, vom fi inevitabil întâmpinate cu o puternică rezistență sau cu contramișcări. Această reacție care ne cere să anulăm schimbarea va veni atât din interiorul nostru, cât și din partea persoanelor importante din jur. Vom vedea că persoanele cele mai apropiate au adesea cel mai mare interes să nu ne schimbăm, în ciuda criticilor sau plângerilor pe care le exprimă deschis. Noi însene opunem rezistență tocmai schimbărilor pe care le dorim. Ca și voința de schimbare, această rezistență la schimbare este un aspect firesc și universal al oricărui sistem uman.

În capitolele care urmează, vom examina îndeaproape puternica anxietate care se stârnește, inevitabil, atunci când începem să ne folosim furia pentru a ne defini mai clar propriul sine și termenii vieții noastre. Unele femei iau startul comunicând clar și luând hotărârea fermă de a face o schimbare, dar ulterior dau înapoi în fața atitudinii defensive a celuilalt sau a încercărilor sale de a descalifica ceea ce i se spune. Dacă avem intenția să facem cu adevărat o schimbare, putem învăța să anticipăm anxietatea și culpabilitatea stârnite în noi ca răspuns la contramișcările sau la reacțiile de tipul „Schimbă-te la loc!" ale celorlalți și să le facem față. Și mai dificil este să recunoaștem că unele părți ale sinelui nostru se tem de schimbare și i se opun.

Deocamdată, dați-mi voie să spun că nu este niciodată ușor să treci de la supunerea în tăcere sau de la certurile ineficiente la o afirmare calmă, dar hotărâtă a ceea ce suntem, a poziției noastre, a ceea ce vrem și a ceea ce este sau nu acceptabil pentru noi. Probabil că cea mai mare anxietate a noastră va fi legată de cla-

rificarea gândurilor și emoțiilor personale cu privire la cele mai importante relații ale noastre. Pe măsură ce ne exprimăm mai clar și mai direct, ceilalți pot deveni ei înșiși la fel de direcți cu privire la propriile gânduri și sentimente sau cu privire la faptul că nu se vor schimba. Atunci când acceptăm aceste realități, s-ar putea să avem de făcut alegeri dureroase: alegem să rămânem într-o anumită relație sau situație? Alegem să o părăsim? Să rămânem și să încercăm să facem noi ceva diferit? Ce anume? Nu este ușor să răspundem la aceste întrebări și nici măcar să ne gândim la ele.

Pe termen scurt, uneori este mai simplu să ne menținem vechile obiceiuri, chiar dacă experiența personală ne-a arătat că sunt foarte ineficiente. Pe termen lung totuși, avem mult de câștigat dacă punem în practică lecțiile acestei cărți. Obținem nu numai moduri noi de a face față vechilor furii, ci și un „eu" mai bine definit și mai puternic și, odată cu el, capacitatea de a avea un „noi" mai intim și mai mulțumitor. Multe dintre problemele noastre legate de furie apar atunci când alegem între a avea o relație și a avea un sine. Această carte vă învață cum să le aveți pe amândouă.

2

Mișcări vechi, mișcări noi și contramișcări

În seara de dinaintea workshopului meu despre furie, m-a sunat o femeie pe nume Barbara, pentru a-și anula rezervarea. Cu o voce care transmitea atât resentiment, cât și mâhnire, mi-a spus:

– Mi-am dorit așa de mult să merg la workshopul dumneavoastră, dar soțul meu s-a împotrivit. M-am certat cu el la nesfârșit, dar nu vrea să mă lase.

– Dar ce obiecție are? m-am interesat eu.

– Dumneavoastră sunteți obiecția! a spus ea. Mi-a spus că sunteți o feministă radicală și că workshopul nu merită banii. I-am spus că sunteți un psiholog de renume și că acest workshop va fi cu siguranță bun. Sunt *sigură* că workshopul merită banii, dar nu l-am putut convinge. Ultimul lui cuvânt a fost „nu".

– Îmi pare rău, am spus.

– Da, și mie, a continuat ea. Și de atunci mă tot doare capul și am plâns o grămadă. Dar m-am împotrivit mult. De fapt, soțul meu chiar a fost de acord că mi-ar fi de folos să mă ajute cineva în privința furiei mele, deoarece mă comport foarte rău.

Am închis telefonul și m-am gândit la scurta conversație care avusese loc. Cu siguranță, această femeie *nu era obligată* să își anuleze rezervarea la workshop. Ar fi putut alege să procedeze altfel. Totuși nu ar fi putut alege să acționeze altfel fără să suporte anu-

mite consecințe. Poate consecința de care se temea era pierderea celei mai importante relații din viața ei.

Care este reacția *voastră* față de conversația telefonică de mai sus?

Credeți că....

„Soțul ei este un misogin!"

sau

„Este un bărbat nesigur și plin de temeri."

Vă gândiți...

„Îmi pare rău pentru biata femeie."

sau

„Femeia asta masochistă are nevoie cu siguranță de psihoterapie."

sau

„De ce nu și-a făcut curaj și nu a mers la workshop?"

Credeți că:

„El e de vină. Cum poate să-i facă așa ceva!"

sau

„Ea e de vină. Cum poate să-i permită să ia decizii despre viața *ei*!"

sau

„Societatea este de vină. Ce trist că-i învățăm pe bărbați să facă așa ceva și pe femei să suporte!"

Credeți că...

„Ea este supărată că soțul nu o lasă să meargă la workshop."

sau

„Ea este supărată pentru că a cedat."

Vă gândiți...

„Mă regăsesc în această femeie."

sau

„Nu pot să o înțeleg, nu mă pot pune în locul ei."

Fiecare dintre noi are o reacție personală la cuvintele Barbarei. Multe dintre noi nu vor *dori* să se identifice cu povestea ei. Și totuși ce face și cum se simte ea este ceva de actualitate și des întâlnit:

Ea se supune unor circumstanțe nedrepte.
Ea nu se simte stăpână pe viața ei.
Ea nu a abordat eficient problema reală.
Ei nu îi este clară propria contribuție la dilema în care se află.
Ea își sacrifică propriul progres pentru a-și sprijini și proteja soțul.
Ea menține statu-quoul în căsnicie în detrimentul sinelui propriu.
Ea evită să testeze cât de flexibilă este căsnicia în care se află, așa încât să tolereze o schimbare din partea ei.
Ea se simte neajutorată și neputincioasă.
Ea transformă furia în lacrimi.
Ea se alege cu o durere de cap.
Ea nu se place.
Ea crede că se comportă rău.

Vă sunt necunoscute cele de mai sus? Probabil că nu. Unul sau altul dintre aceste lucruri ni se întâmplă atunci când ne certăm, când învinuim ineficient sau când ne temem să ne certăm.

Spre deosebire de unele femei, care nu îndrăznesc să aibă diferende cu soții sau cu iubiții lor, Barbara se poate înfuria fără nicio problemă. Problema ei este însă că se ceartă într-un mod

care creează garanția că schimbarea nu se va produce, iar ea își *protejează* soțul și statu-quoul relației lor în detrimentul propriei dezvoltări. Indiferent cum se comportă, Barbara nu pune la îndoială regula de bază a relației, anume aceea că soțul ei face regulile. Ea se „deconectează de sine" în favoarea bărbatului ei.

Ce este „deconectarea de sine"? Evident, într-o relație nu reușim să facem mereu tot ce vrem și nici tot ce ne-ar plăcea. Când doi oameni trăiesc sub același acoperiș, apar inevitabil neînțelegeri care cer compromisuri, negocieri, schimburi. Dacă soțul Barbarei era deranjat de workshop și dacă acesta nu era, într-adevăr, atât de important pentru ea, Barbara ar fi putut să o lase baltă. În sine, acest lucru nu ar fi fost neapărat o problemă pentru ea.

Problema apare atunci când o persoană – cel mai adesea soția – cedează și acceptă mai mult decât este cazul și nu are o senzație de claritate în raport cu deciziile ei, după cum nu simte nici că deține controlul asupra propriilor alegeri. Deconectarea de sine semnifică faptul că, sub presiunile relației, o parte prea mare a sinelui (inclusiv gânduri, dorințe, credințe și ambiții) devine „negociabilă". Chiar dacă persoana care face cele mai mari compromisuri cu sinele ei nu este conștientă de acest lucru, deconectarea de sine presupune costuri inevitabile. Partenerul care sacrifică cel mai mult din sine acumulează cea mai mare cantitate de furie reprimată și este deosebit de vulnerabil la depresie și la alte probleme emoționale. Ea (și, în anumite cazuri, el) poate sfârși într-un cabinet de psihoterapie sau chiar al unui medic sau psihiatru, spunând: „Ce e în neregulă cu mine?" Sau își poate exprima furia, dar în momente nepotrivite, legat de chestiuni oarecare, meschine, astfel încât practic îi invită pe ceilalți să o ignore pur și simplu sau să o considere irațională sau nebună.

O formă de deconectare de sine obișnuită printre femei poartă numele „subfuncționare". Tiparul „subfuncționare–supra-

funcționare" este răspândit în cupluri. Care este mecanismul? Cercetarea în domeniul sistemelor maritale a demonstrat că, atunci când se formează perechile și acestea durează, cei doi parteneri se află de obicei la același nivel de „independență" sau maturitate emoțională. *Ca în cazul unui balansoar: subfuncționarea unui individ permite suprafuncționarea celuilalt.*

De exemplu, o soție poate să devină din ce în ce mai fascinată de rolul partenerului slab, vulnerabil, dependent sau altminteri disfuncțional. Soțul ei, exact în același grad, va desprinde aceste calități din sinele lui și le va nega. El poate începe să-și folosească toată energia emoțională pentru a reacționa la problemele soției, mai degrabă decât să le identifice și să le împărtășească pe ale sale. Subfuncționalii și suprafuncționalii se provoacă reciproc și își întăresc reciproc comportamentele, astfel încât balansoarul devine, în timp, din ce în ce mai greu de echilibrat. Cu cât bărbatul evită mai mult să-și împărtășească slăbiciunile, nevoile și vulnerabilitatea, cu atât mai mult soția/iubita lui va resimți și va exprima sentimente din această categorie decât i s-ar cuveni. Cu cât femeia evită mai mult să-și demonstreze competența și puterea, cu atât mai mult va tinde soțul ei să aibă un sentiment grandios despre competența și puterea lui. Și dacă partenerul subfuncțional începe să arate mai bine, cel suprafuncțional va începe să arate mai rău.

Scurta conversație telefonică pe care am avut-o cu Barbara sugerează că ea este partenerul subfuncțional în căsnicia ei. Desigur, nu toate femeile se află în această poziție în relațiile lor. În viața reală există o mulțime de aranjamente fericite și nefericite. Și un bărbat se poate afla la baza balansoarului, sau un cuplu poate face ca balansoarul să își mențină mișcarea, sau cei doi parteneri se pot afla în competiție pentru poziția de jos, cea neajutorată.

Este important faptul că a te situa la nivelul inferior al balansoarului relațional este o poziție *prescrisă cultural* femeilor. În timp

ce anumite femei pot sfida sau chiar inversează această prescripție, ea intră de fapt în însăși definițiile noastre despre „feminitate" și stă la baza întregului etos al dominației bărbaților. Femeile sunt învățate în mod activ să cultive și să exprime toate acele calități pe care bărbații se tem să le întâlnească la propria persoană și care nu vor să îi „debilizeze". Și, desigur, regulile culturale care ne descurajează să intrăm în competiție cu bărbații sau să ne exprimăm furia față de ei sunt avertismente paradoxale cu privire la cât de nociv și de distructiv ar fi „sexul slab" pentru bărbați, dacă femeile ar fi, pur și simplu, ele însele!

Sunt demodate, desigur, acele vechi dictate de a „face pe proasta", de „a-l lăsa pe bărbat să câștige" sau de a te preface că „el este șeful". Dar mesajul lor rămâne o regulă de bază care, pentru nenumărate femei, stă încă la pândă în inconștient: *Sexul slab trebuie să îl ferească pe cel puternic de recunoașterea puterii sexului slab, de vreme ce sexul puternic se simte slăbit de puterea sexului slab.* Învățăm să ne comportăm ca și cum am fi mai slabe, pentru a-i ajuta pe bărbați să se simtă mai puternici și pentru a-i întări renunțând la propria noastră putere.

Subfuncționarea poate îmbrăca un număr nelimitat de forme. Poate fi subtilă, ca atunci când o femeie renunță la o oportunitate în carieră sau evită o nouă provocare dacă soțul îi comunică voalat că ar prefera ca lucrurile să rămână așa cum sunt sau când ea se teme că el s-ar putea simți amenințat de o astfel de schimbare. O femeie își poate proteja bărbatul asumându-și acele sarcini pe care el preferă să nu le îndeplinească și renunțând să recunoască și să dezvolte în persoana ei interese sau abilități care țin de domeniul „lui". În acest proces, ea poate dezvolta diverse probleme emoționale sau fizice. Numeroasele lucruri de care se plânge ea au la bază convingerea inconștientă că trebuie să rămână într-o poziție de slăbiciune, pentru ca relația ei cea mai importantă să

supraviețuiască. Dacă, la fel ca Barbara, femeia este convinsă și că nu ar putea supraviețui fără relație, își va manifesta furia într-un mod care nu face decât să întărească vechile tipare familiare din care provine furia ei.

CULPABILIZARE INEFICIENTĂ VERSUS REVENDICARE ASERTIVĂ

În ce fel slujesc cearta și culpabilizarea mai degrabă la *blocarea* schimbării decât la *facilitarea* ei? Să analizăm mai amănunțit situația Barbarei. Din capul locului, Barbara a participat la o bătălie inutilă legată de participarea la workshop și a folosit energia furiei sale pentru a-și determina soțul să vadă lucrurile din perspectiva ei. Sunt două probleme legate de eforturile ei de a-și convinge soțul să se răzgândească. În primul rând, el are același drept ca și ea să aibă propriile păreri și să facă speculații referitoare la workshop. În al doilea rând, era puțin probabil să reușească să îi schimbe părerea. Ea ar putea ști bine, din experiențele trecute, că acest workshop este exact lucrul la care soțul ei s-ar opune. După cum a spus în conversație: „Sunt sigură că workshopul merită banii, dar nu l-am putut convinge. Ultimul lui cuvânt a fost «nu»"

Implicându-se într-o luptă pierdută încă din start, ea nu a exercitat tocmai acea putere pe care o deținea: puterea de a se ocupa de propriul sine. Barbara ar fi făcut un pas în afara poziției sale deconectate de sine dacă și-ar fi clarificat prioritățile și ar fi acționat pe cont propriu. Ea ar fi putut refuza să se certe, spunându-i soțului: „Bun sau rău, radical sau nu, workshopul ăsta e important pentru mine. Dacă îmi anulez rezervarea din cauză că așa vrei tu, o să fiu plină de mânie și de resentimente. Abia aștept să merg la acest workshop, și o să merg".

Ce a împiedicat-o pe Barbara să treacă de la cearta ineficientă și de la plângerile ei la o revendicare clară și asertivă? Poate se temea că ar fi trebuit să plătească un preț foarte mare pentru această mișcare. Multe dintre cele care se ceartă ineficient, ca și acelea dintre noi care nu se ceartă deloc, au credința inconștientă că cealaltă persoană va fi pusă în mare încurcătură dacă ne-am exprima clar și dacă am fi puternice. *Din cauza anxietății și a culpabilității noastre legate de potențiala pierdere a unei relații, ne poate fi greu să ne schimbăm și apoi să menținem schimbarea când partenerul reacționează puternic la comportamentul nostru nou și diferit.*

A face schimbări – a accepta schimbările

Ce s-ar fi întâmplat dacă Barbara ar fi procedat diferit și ar fi clarificat o poziție nouă față de soțul ei? Ce s-ar fi întâmplat dacă l-ar fi abordat într-un moment în care el ar fi fost cel mai dispus să o asculte și și-ar fi declarat ferm și calm poziția, fără furie și fără lacrimi? De exemplu: „Știu că tu nu crezi că workshopul merită banii; e părerea ta și o apreciez. Dar sunt o femeie adultă și trebuie să decid singură. Nu mă aștept să fii de acord cu workshopul sau să te bucuri că mă duc, dar am nevoie să iau această decizie singură".

Să ne imaginăm că Barbara ar fi tratat cu fermitate problema reală („Voi lua singură deciziile") și ar fi evitat să devieze în discuții pe alte teme, cum ar fi valoarea workshopului sau caracterul și activitatea mea. Să presupunem că, fără să se certe, fără să dea vina pe nimeni, fără să acuze și fără să încerce să-și convingă soțul să se răzgândească, și-ar fi susținut în continuare intenția: „Bună sau nu, voi face această alegere singură".

Ce s-ar fi întâmplat apoi? Ce s-ar întâmpla cu acest cuplu dacă Barbara ar fi pus sub semnul întrebării statu-quoul, afirmându-și calm decizia de a participa la workshop? Care ar fi fost următoarea mișcare a soțului ei? Ar fi pus piciorul în prag și ar fi

spus: „Dacă te duci acolo, te părăsesc"? Nu ar fi spus nimic, dar s-ar fi apucat imediat de băutură, și-ar fi găsit o amantă sau ar fi devenit abuziv într-un fel sau altul? Ar fi reacționat mai blând și ar fi fost posac sau deprimat pentru câteva zile?

Desigur, nu avem nici cea mai vagă idee. Știm foarte puține despre acest cuplu. Totuși un lucru e sigur: de fiecare dată când o persoană face o mișcare pentru a reechilibra balansoarul, de partea cealaltă există o contramișcare. Dacă Barbara s-ar fi comportat în acest fel diferit, soțul ei ar fi făcut o manevră de tipul „Schimbă-te la loc!", în încercarea de a-și reduce propria anxietate și de a reinstitui vechiul și cunoscutul tipar de ceartă. Nu făcea o astfel de manevră pentru că nu își mai iubea soția sau pentru că era intimidat de acest workshop, ci pentru că s-ar fi simțit amenințat de noul nivel de asertivitate, de independența și maturitatea manifestate de Barbara.

Noua poziție a Barbarei ar fi avut implicații care depășesc participarea ei la un workshop pe tema furiei. Ar fi fost o declarație că a lua decizii despre ce va face sau nu este responsabilitatea ei, nu a lui. Clarificând calm și cu fermitate această chestiune importantă în relație, ea nu ar mai fi fost aceeași femeie cu care el se căsătorise și cu care se simțea confortabil. Ea, la rândul ei, s-ar simți foarte anxioasă și nesigură dacă s-ar comporta diferit. *Puține lucruri stârnesc mai multă anxietate decât trecerea la un nivel superior de autoafirmare și de independență într-o relație importantă și menținerea acestei poziții, în ciuda contramișcărilor celuilalt.*

Dacă Barbara renunță la fantezia ei de a-și schimba soțul și începe să folosească aceeași energie provenită din furie pentru a-și clarifica alegerile și a întreprinde noi acțiuni, pe cont propriu, va fi mai puțin tulburată de „problemele legate de furie" care se ivesc din poziția ei deconectată de sine sau sub-

funcțională: dureri de cap, scăderea stimei de sine și un sentiment cronic de amărăciune și nemulțumire (ca să enumerăm numai câteva). Consecința va fi că, cel puțin pentru o vreme, este foarte probabil ca viața ei casnică să fie mai grea ca niciodată. Vor începe să iasă la iveală probleme și conflicte care până atunci mocniseră. Ar putea începe să-și pună întrebări serioase: „Cine este responsabil cu luarea deciziilor pentru viața mea?"; „Cum se împart într-o relație puterea și deciziile?"; „Ce se va întâmpla în căsnicia mea dacă devin mai puternică și mai asertivă?"; „Dacă am de ales între a mă sacrifica pentru a păstra liniștea în căsnicie, de o parte, și a mă dezvolta riscând să-mi pierd relația, pe de altă parte, ce variantă prefer?"

Poate că Barbara nu este încă gata să lupte cu astfel de chestiuni amenințătoare. Poate ar avea parte de prea puțin sprijin, dacă ar face-o. Poate crede că a avea orice fel de relație este mai bine decât a nu avea una deloc. Este posibil ca ea însăși să se teamă să participe la workshop și să își invite, inconștient, soțul să exprime emoțiile negative în numele amândurora.

Este important să înțelegem că aici există pericole reale. Dacă Barbara și-ar susține ferm poziția cu privire la workshop, ar simți, inevitabil, presiunea internă de a lua atitudine și în alte chestiuni. În timp ce în trecut ea și soțul ei se potriveau ca două piese de puzzle, acum s-ar afla în plin proces de schimbare a formei. S-ar schimba oare el în același timp, pentru a continua să se potrivească, sau ar părăsi-o în cele din urmă? În timp ce face propriile schimbări, oare ea ar decide că trebuie să îl părăsească? Cel puțin deocamdată, Barbara a ales să-și protejeze soțul și să își continue vechiul mod de viață. Nu este un simplu gest de „supunere pasivă", ci mai degrabă poate fi o alegere activă pentru a păstra familiaritatea previzibilă și siguranța în cea mai importantă relație a ei – căsnicia.

PACE CU ORICE PREŢ

Dintr-un anumit punct de vedere, Barbara nu este deloc atât de „încătuşată" cum ar părea: ea este capabilă să exprime idei şi opinii diferite de ale soţului ei. Poate recunoaşte că ce îşi doreşte pentru sine nu este identic cu ce doreşte soţul pentru ea. Îşi cunoaşte priorităţile. Dar a preferat, cel puţin în situaţia dată, să îi facă pe plac soţului, mai degrabă decât să clatine căsnicia.

Multe dintre noi facem astfel de alegeri fără să realizăm ce facem şi care sunt motivele din spatele acestor hotărâri. Nu ne permitem să conştientizăm că ne-ar plăcea să participăm la un workshop despre furie. Evităm să întreţinem idei şi moduri de gândire noi, care ar duce la conflicte deschise şi la controverse cu persoana importantă din viaţa noastră. Nu ne permitem să identificăm aranjamentele lipsite de corectitudine la care participăm. Poate că renunţăm să facem lucruri noi şi diferite, dar putem să nu ne dăm seama de sacrificiul pe care îl facem pentru a păstra liniştea şi pentru a ne asigura că domneşte pacea.

Cum ar fi gestionat o astfel de persoană conciliantă situaţia cu workshopul? Cel mai probabil, nu s-ar fi certat cu partenerul ei, pentru că nu ar fi existat niciun motiv de ceartă. Nici nu s-ar fi înscris la un workshop despre furie. Nu şi-ar fi permis să dezvolte un interes serios pentru un lucru care l-ar ameninţa pe celălalt sau care ar deranja statu-quoul unei relaţii importante. Dacă şi-ar fi permis totuşi un oarecare interes pentru workshop, ea ar fi testat reacţia partenerului înainte de a se înscrie. Ea l-ar fi abordat astfel: „Ascultă, mă gândesc să particip la acest workshop..." Şi atunci ar fi evaluat discret reacţia verbală şi pe cea nonverbală. Dacă ar fi detectat vreun semnal care transmite că el se simte ameninţat sau că nu aprobă ideea ei, atunci s-ar fi răzgândit rapid, pentru a-l proteja. Şi-ar fi spus: „Ei, poate că

workshopul nu e așa de bun", sau „Nu avem bani acum", sau „Oricum nu am chef să merg acum la workshop".

În acest mod, o femeie evită conflictul, definindu-și dorințele și preferințele astfel încât să fie identice cu ce dorește partenerul ei și cu ceea ce el preferă ca ea să fie. Se definește pe sine așa cum o definește el. Își sacrifică conștiința identității sale, făcând eforturi de a se conforma dorințelor și așteptărilor lui. Întregul proces al deconectării de sine are loc în mod inconștient, astfel încât ea să se simtă în perfectă armonie cu soțul ei. Dacă ea va dezvolta probleme emoționale sau fizice, nu le va asocia cu sacrificiile pe care le-a făcut pentru a-l proteja pe celălalt sau pentru a menține calmul în relație.

Într-o poziție întru câtva mai puțin extremă se află femeia capabilă să-și mențină interesul pentru workshop, în ciuda riscului de a recunoaște că nu este în acord cu partenerul ei. Ea și-ar permite să conștientizeze faptul că e o persoană separată și diferită de el, cu idei și preferințe care merită la fel de mult respect ca ale lui. Cu toate acestea, ea ar putea găsi totuși o cale de a evita ca diferențele dintre ea și partenerul ei să fie puse în evidență prea mult și să atragă dezaprobarea lui. Și-ar spune: „Mda, vreau să merg la workshop, dar îmi dau seama că o să fie mare tărăboi dacă insist, și nu merită să mă cert pentru asta". „Nu merită să mă cert pentru asta" este o frază familiară, care ne protejează pe multe dintre noi de provocarea pe care o presupune schimbarea propriului comportament. Așa cum ilustrează provocarea Barbarei, cearta în sine nu e o problemă. Ceea ce contează este cât de ușor putem să adoptăm o poziție clară într-o relație și să ne comportăm în moduri congruente cu credințele pe care le enunțăm.

Acelea dintre noi care intră în categoria „pacificatoarelor" sau a „doamnelor cumsecade" nu sunt deloc ratate pasive și amorfe. Dimpotrivă, au dezvoltat o capacitate interpersonală importantă

și complexă, care cere un nivel crescut de activitate și sensibilitate internă. Se pricep la anticiparea reacțiilor celorlalți și sunt experte când vine vorba despre protejarea acestora de sentimente incomode. Este o abilitate socială foarte dezvoltată, care le lipsește mult prea frecvent bărbaților. Ce bine ar fi dacă am putea redirecționa această abilitate spre interior, pentru a deveni experte în privința propriului sine...

A FI ÎMPREUNĂ ȘI A FI SEPARAȚI

A face să funcționeze o relație pe termen lung nu este deloc simplu, deoarece avem nevoie de capacitatea de a menține echilibrul între individual („eu") și împreună („noi"). Forțele care acționează trăgând în ambele direcții sunt foarte puternice. Pe de o parte, vrem să fim indivizi separați, independenți, persoane autosuficiente și de sine stătătoare; pe de altă parte, căutăm senzația de a fi conectați, de a fi intimi cu cineva, de a aparține unei familii sau unui grup. Dacă un cuplu își pierde echilibrul, în oricare dintre direcții, apare o problemă.

Ce se întâmplă dacă într-o relație nu există suficient „noi"? Rezultatul poate fi un caz de „divorț emoțional". Doi oameni pot sfârși singuri și izolați într-o căsătorie din care a rămas numai carcasa, forma, în care ei nu mai împărtășesc sentimente personale și experiențe. Când „forța de separare" prevalează, unul sau ambii parteneri pot exprima o atitudine de tipul „nu am nevoie de tine". Iată o poziție departe de a fi cu adevărat autonomă. În relație poate exista o cantitate neglijabilă de ceartă, dar poate exista și prea puțină apropiere.

Ce se întâmplă atunci când nu există suficient „eu" în relația noastră? În acest caz, ne sacrificăm identitatea clară și separată, precum și senzația de responsabilitate pentru propria viață și de

control asupra ei. Când „forța de coeziune" prevalează, se cheltuie multă energie în încercarea de „a fi prezent" pentru celălalt și de a-l face să gândească sau să se comporte altfel. În loc să ne simțim responsabili pentru propriul sine, tindem să ne simțim responsabili pentru starea de bine emoțional a celuilalt și îl facem responsabil pentru starea noastră de bine. Când se pune în mișcare această inversare a responsabilității individuale, fiecare dintre parteneri poate deveni foarte reactiv emoțional la ceea ce spune și face celălalt și pot avea loc o mulțime de certuri și învinovățiri, așa cum se întâmplă în cazul Barbarei.

Un alt rezultat al excesului de „împreună" este un „noi" pseudoarmonios, unde nu există conflict deschis, deoarece soția supusă acceptă „realitatea" soțului dominant; sau ambii se pot comporta ca și cum ar împărtăși același creier și același sânge. „Tendința de a fuziona" poate fi o forță universală, dar atunci când se transpun în forme extreme, aceste „relații fuzionale" ne pun într-o poziție extrem de vulnerabilă. Dacă doi oameni devin unul singur, separarea poate fi resimțită ca o moarte psihologică sau fizică. Putem ajunge, atunci când o relație importantă se încheie, să nu mai avem nimic – nici chiar un sine în care să ne repliem.

Noi toți avem nevoie atât de „eu", cât și de „noi", care se hrănesc reciproc și-și conferă sens unul altuia. Nu există o formulă pentru cantitatea „corectă" de separare și apropiere pentru toate cuplurile sau nici măcar pentru același cuplu, de-a lungul timpului. Fiecare membru al cuplului monitorizează constant echilibrul acestor două forțe, făcând mutări în mod automat și inconștient pentru a restabili un grad mai mare de separare (atunci când se instalează anxietatea legată de fuziune) sau un grad mai mare de coeziune (atunci când se instalează anxietatea de separare). Într-un cuplu, echilibrul acestor forțe este în continuă transformare. O „soluție" sau o „diviziune a muncii" frecvent stabilită de cupluri este ca femeia să exprime do-

rința de „împreună", iar bărbatul, pe cea de „separat". Vom examina mai îndeaproape, în Capitolul 3, acest dans între „femeia care urmărește" și „bărbatul care se distanțează".

Dacă suntem furioase sau pline de amărăciune tot timpul, într-o anumită relație, acesta este un mesaj care ne transmite să clarificăm și să întărim ceva mai mult „eul". Trebuie să ne reexaminăm pe noi înșene, urmărind să descoperim ce gândim, simțim și dorim și ceea ce trebuie să facem diferit în viețile noastre. Cu cât ne scoatem mai mult la iveală un „eu" clar și separat, cu atât mai mult putem experimenta și savura atât intimitatea, cât și singurătatea. Dorința noastră de intimitate nu este nevoie să fie „însingurare", „izolare" sau pierderea sinelui; singurătatea și separarea noastră nu trebuie să însemne distanță și izolare.

De ce este întărirea lui „eu" o sarcină atât de dificilă? Sunt mulți factori, dar dacă ne concentrăm pe „aici și acum", situația Barbarei ilustrează cât de înspăimântător poate fi să ajungi la un nivel mai mare de claritate și asertivitate. Barbara nu și-a putut abandona vechile obiceiuri, încercând unele noi, fără a trece printr-un sentiment angoasant de separare și fără să facă valuri în căsnicia ei. Acest lucru se poate spune despre toate relațiile, deci să îl examinăm mai îndeaproape.

CLARITATEA ȘI TEAMA DE PIERDERE

Dacă Barbara ar fi avut din capul locului un „eu" mai puternic, nu și-ar fi definit problema astfel: „Soțul meu nu mă lasă să merg la workshop". În schimb, și-ar fi spus: „Problema mea este: dacă anulez rezervarea la workshop, voi fi plină de resentimente. Dacă mă duc la workshop, soțul meu va fi plin de resentimente. Ce să aleg?" După ce s-ar fi gândit puțin, ea ar fi decis, poate, că workshopul nu este atât de important sau că nu este momentul potrivit să facă

valuri în căsnicie. Sau ar fi putut trage concluzia că workshopul este o chestiune care nu se supune negocierii și că nu vrea să facă niciun compromis în acest sens. În acest caz, s-ar fi gândit cum să îi prezinte soțului decizia ei într-un mod care să reducă la minimum lupta pentru putere. Sau ar fi putut pur și simplu să îl informeze că se duce la workshop. Ulterior, când apele s-ar fi calmat, ar fi putut iniția o discuție despre cum se iau decizii în căsnicie și ar fi putut explica faptul că, deși o interesează părerea lui, ea este, în definitiv, responsabilă cu luarea deciziilor care o privesc.

Ce a împiedicat-o pe Barbara să obțină o astfel de claritate? De ce unele dintre noi sfârșesc specializându-se în certuri interminabile și în lamentări fără de sfârșit, în loc să își identifice problemele și alternativele și să își clarifice poziția? Nu este adevărat că femeile obțin o gratificare masochistă dacă adoptă poziția victimei, a învinsului. Dimpotrivă, femeia care stă în partea de jos a căsniciei-balansoar acumulează o mare cantitate de furie, direct proporțională cu gradul ei de supunere și sacrificiu.

Dilema apare deoarece putem nutri convingerea inconștientă că relațiile noastre importante nu pot supraviețui decât dacă continuăm să rămânem partea învinsă. Orice am face pentru a ne poziționa mai bine – a dobândi claritate, a ne purta mai ferm, a ne purta în mai mare măsură ca un individ distinct, a acționa independent – pot fi echivalate inconștient cu un act distructiv, care ne va diminua și amenința partenerul, iar acesta s-ar putea răzbuna sau ne-ar putea părăsi. Uneori, a dezvolta un „eu" mai puternic înseamnă a face pace cu dorința de a părăsi o căsnicie nesatisfăcătoare, dorință care zace adânc în noi, iar această posibilitate poate fi la fel de înspăimântătoare precum frica de a fi părăsite.

Poate că Barbara nu este pregătită să se confrunte cu riscul de a-l pune la încercare pe soțul ei – și pe sine – pentru a afla dacă schimbarea este posibilă. Poate că este deja convinsă că relația nu

poate tolera multă schimbare. Poate se confruntă cu o dilemă: nici nu e gata să-și spună „Aleg să rămân în această căsnicie nefericită, alături de un bărbat care nu se va schimba" și nici nu poate pune piciorul în prag, declarând „Dacă lucrurile nu se schimbă, plec". Sau poate că Barbara nu este încă pregătită să se confrunte cu anxietatea sau cu „ciudata depresie" care ne lovește adesea atunci când adoptăm o poziție mai clară și mai distinctă într-o relație importantă. Certurile și învinuirile sunt câteodată deopotrivă un mod de a protesta și o cale de a proteja statu-quoul, atunci când nu suntem pregătite să facem o mutare într-o direcție sau în alta.

CONTRAMIȘCĂRILE ȘI REACȚIILE „SCHIMBĂ-TE LA LOC"

Nu doresc să las impresia deprimantă că trebuie să rămânem cuminți acolo, la nivelul inferior al balansoarului, altminteri partenerul nostru se va prăbuși și, odată cu el, relația noastră. În anumite cazuri, acest lucru se poate întâmpla ca o consecință a schimbării și a dezvoltării noastre. Dar mai frecvent – și în funcție de cum procedăm – se întâmplă ca celălalt să crească împreună cu noi și, în cele din urmă, legătura noastră emoțională să devină mai puternică. Putem învăța să ne întărim sinele așa încât să ne sporim șansele de a ne fortifica relația, mai degrabă decât să o punem în pericol. Totuși schimbarea nu are loc niciodată ușor și blând.

Întâlnim o contramișcare sau o reacție de tipul „schimbă-te la loc" din partea celuilalt ori de câte ori începem să ne abandonăm vechile obiceiuri de a tăcea, de a fi vagi sau de a ne certa inutil și începem să facem declarații clare despre ce dorim, ce vrem, ce ne trebuie, despre ce credem și despre prioritățile sinelui nostru. Murray Bowen, inițiatorul teoriei sistemelor familiale care îi poartă numele, pune accent pe faptul că, în *toate* familiile, acel

membru care își definește un sine mai independent se confruntă cu o puternică opoziție. Potrivit lui Bowen, opoziția se desfășoară, invariabil, în trei pași:

1 „N-ai dreptate" – și se aduc tone de argumente.
2 „Schimbă-te la loc, și te vom accepta iar."
3 „Dacă nu te schimbi la loc, acestea vor fi consecințele" – și urmează o listă.

Care sunt cele mai întâlnite contramișcări? Putem fi acuzate de răceală, de lipsă de loialitate, de egoism sau de dispreț pentru ceilalți („Cum poți să o superi pe mama ta, spunându-i așa ceva?!"). Putem primi amenințări verbale și nonverbale că celălalt se va retrage sau va încheia relația: „Nu putem fi apropiați dacă tu simți asta", „Cum să avem o relație, dacă tu chiar crezi ce spui?" Contramișcările îmbracă o mulțime de chipuri. De exemplu, unii pot suferi un atac de astm sau chiar un atac cerebral.

Contramișcările sunt încercarea inconștientă a celuilalt de a restabili vechiul echilibru al relației, atunci când anxietatea legată de separare și de schimbare devine prea puternică. Alte persoane nu fac contramișcări pur și simplu deoarece sunt dominatoare, controlatoare și misogine. Poate că sunt sau nu astfel; nu aceasta este sensul discuției. Contramișcările sunt o formă de manifestare a anxietății, dar și a apropierii și atașamentului.

Când ne confruntăm cu o contramișcare, treaba noastră este să ne menținem clară poziția – nu trebuie să împiedicăm apariția contramișcării și nici nu trebuie să-i spunem celuilalt că nu ar trebui să reacționeze așa. Cele mai multe dintre noi vor imposibilul. Vrem să controlăm nu numai propriile decizii și alegeri, ci și reacțiile celuilalt la ele. Nu dorim numai să facem o schimbare, ci vrem ca celuilalt să îi placă schimbarea pe care am făcut-o. Vrem

să avansăm spre un nivel mai înalt de asertivitate şi de claritate şi să primim laude şi susţinere din partea celor care au ales pentru noi vechile aranjamente obişnuite.

Dincolo de contramişcări, *propria* rezistenţă la schimbare este o forţă la fel de formidabilă. Poziţia Barbarei în căsnicia ei, de exemplu, se poate înrădăcina în modele care datează de mai multe generaţii. Mama Barbarei şi alte rude înaintea ei probabil că au adoptat o poziţie deconectată de sine în căsnicie sau au avut soţi deconectaţi de sine. Poate că în familia Barbarei nu există tradiţia unei căsnicii în care *ambii* parteneri şi-au clarificat atitudinea, sunt capabili să ia decizii cu privire la propriile vieţi şi să negocieze diferenţele de opinii. Toţi suntem profund afectaţi de modelele şi tradiţiile generaţiilor anterioare, chiar dacă nu conştientizăm acest lucru – de fapt, mai ales dacă nu îl conştientizăm. Ca multe alte femei, Barbara se poate simţi vinovată dacă tânjeşte să aibă ceva ce mama ei nu a putut avea. În adâncul minţii ei inconştiente, este posibil ca Barbara să îşi vadă încercarea de autoafirmare ca pe un gest neloial, un gest prin care nu-şi trădează numai soţul, ci şi generaţii de femei din familia ei. Dacă aceasta este situaţia, ea va opune rezistenţă, în mod inconştient, schimbărilor pe care le doreşte.

Şi lucrurile se complică: în relaţiile noastre curente ies la iveală, inevitabil, probleme nerezolvate din trecutul nostru. Dacă Barbara este blocată într-un tipar de certuri şi învinuiri cronice în căsnicie, poate fi un semn că nu şi-a negociat separarea şi independenţa nici cu membrii familiei sale de origine şi că trebuie să lucreze la acest aspect (vezi Capitolul 4). Cât de capabilă este Barbara să adopte o poziţie fermă în disputele importante cu membrii familiei sale de origine? Este capabilă să facă declaraţii clare şi directe despre propriile gânduri şi sentimente? Este capabilă să fie ea însăşi, nu ceea ce doresc sau aşteaptă de la ea membrii familiei sale

de origine, și să le permită celorlalți același lucru? Dacă Barbarei îi este greu să păstreze contactul emoțional cu membrii familiei sale de origine, definindu-și un „eu" clar și separat în acest context, îi va fi greu să facă același lucru în propria căsnicie. Ca psihoterapeut, le ajut adesea pe femei să-și clarifice și să-și schimbe relațiile cu frații, părinții și bunicii, astfel ca respectivele conflicte și tipare subterane să nu fie repuse în scenă în altă relație apropiată, iar furia și anxietățile îngropate să nu iasă la iveală, trezind în ceilalți o reactivitate dureroasă.

CARE ESTE SITUAȚIA NOASTRĂ?

Apelul telefonic al Barbarei ne-a furnizat un excelent exemplu de certuri ineficiente care asigură lipsa schimbării, pentru că ea a făcut două lucruri pe care le facem cu toții atunci când suntem blocați și ne agităm neputincioși: în primul rând, s-a certat din cauza unei false probleme. În al doilea rând, a folosit energia furiei sale pentru a încerca să îl schimbe pe celălalt.

Pseudoprobleme

Barbara și soțul ei probabil că investesc multă energie în certurile despre valoarea workshopului meu, ceea ce, la fel ca majoritatea lucrurilor din viață, este o chestiune de opinie personală. Mai precis, este o falsă problemă. Nu are nimic de-a face cu problema reală a Barbarei, legată de conflictul ei lăuntric dintre dorința de a lua decizii responsabile asupra propriei vieți și dorința de a-și păstra coeziunea în căsnicie și de a-și proteja statu-quoul.

Toate cuplurile se ceartă uneori pornind de la pseudoprobleme – adesea, cu mare intensitate. Nu voi uita niciodată primul cuplu pe care l-am văzut în cariera mea de terapeut specializat. Stăteau în biroul meu, certându-se amarnic dacă să ia cina la

McDonald's sau la Long John Silver. Fiecare dintre cei doi oameni inteligenți din fața mea punea la bătaie cele mai puternice argumente legate de meritele hamburgerului sau ale peștelui și niciunul nu ar fi dat înapoi nicio secundă. Fiind novice în terapia de cuplu, nu eram sigură cum ar fi trebuit să ajut acest cuplu. Dar un lucru îmi era foarte clar: cearta înflăcărată la care eram martoră, între doi oameni care, evident, sufereau foarte mult, nu avea nimic de-a face cu valoarea hamburgerilor sau a peștelui.

Identificarea problemelor *reale* nu este un lucru ușor. Este deosebit de greu mai ales în familie, deoarece adesea, atunci când doi adulți se află în conflict, ei implică o a treia parte (poate un copil sau o rudă), pentru a forma un triunghi care le îngreunează și mai mult celor doi sarcina identificării și soluționării problemelor. De exemplu:

Soția îi spune soțului: „Mă enervează foarte tare faptul că îți ignori fiul. Mi se pare că acest copil crește fără tată". Problema reală, neabordată, este: „Eu mă simt ignorată și sunt supărată că nu petreci mai mult timp cu mine".

Soțul îi spune soției, care vrea să își ia o slujbă nouă: „Copiii au nevoie de tine acasă. Sunt de acord să muncești, dar nu-mi place să-mi văd copiii și casa neglijate". Problema reală, neabordată, este: „Mă tem și îmi fac griji în legătură cu schimbarea aceasta. Nu știu cum va afecta cariera ta relația noastră, iar entuziasmul pe care îl ai față de noul loc de muncă îmi evocă propria lipsă de satisfacție legată de jobul meu".

Soția îi spune soțului: „Mama ta mă scoate din minți. Se bagă peste tot, controlează tot și te tratează de parcă ai fi soțul ei și, în același timp, un copil prost." Problema reală, neabordată, este: „Aș vrea să fii mai asertiv cu mama ta, să-i impui limite. Uneori mă întreb dacă angajamentul tău principal nu este cumva cu ea, nu cu mine".

Când vom discuta despre triunghiuri (Capitolul 8), vom vedea că este greu să distingem nu numai *de ce* suntem furioase, ci și *pe cine* suntem furioase.

Încercând să-l schimbi pe celălalt

Ca multe dintre noi, Barbara își investea „energia născută din furie" în încercarea de a-l schimba pe celălalt. Ea încerca să schimbe gândurile și emoțiile soțului său în legătură cu workshopul, precum și reacțiile lui la dorința ei de a participa la workshop. Ar fi dorit ca el să aprobe workshopul și *să vrea* ca ea să se ducă. Pe scurt, dorea ca el să gândească și să simtă în raport cu workshopul exact ca ea. Desigur, cei mai mulți dintre noi cred, în secret, că dețin „adevărul" și că lumea ar fi mult mai bună dacă toți ar avea aceleași credințe și reacții ca ei. Dar unul dintre reperele maturității emoționale este recunoașterea validității realităților multiple și înțelegerea faptului că oamenii gândesc, simt și reacționează diferit. Adesea, ne comportăm ca și cum „intimitate" ar însemna „identitate". În special cuplurile căsătorite și membrii aceleiași familii tind să se comporte ca și cum ar exista o singură „realitate" asupra căreia toată lumea trebuie să cadă de acord.

Este extrem de greu să înveți – atât cu inima, cât și cu mintea – că avem dreptul să gândim și să simțim tot ce gândim și simțim și că toată lumea are acest drept. *Trebuie* să ne declarăm clar gândurile și sentimentele și să luăm decizii responsabile, în conformitate cu valorile și credințele noastre. *Nu trebuie* să îl facem pe celălalt să gândească sau să simtă exact ca noi sau cum vrem noi. Dacă încercăm să o facem, sfârșim într-o relație în care se vor instala multă durere personală și intensitate emoțională și în care nimic nu se schimbă.

A vrea să-l schimbi pe celălalt nu este greșit. Problema este că de obicei nu funcționează. Indiferent cât de bine învățăm să ne

gestionăm furia, nu putem să ne asigurăm că şi celălalt va face ce dorim sau că va vedea lucrurile din perspectiva noastră, după cum nu există nicio garanţie că dreptatea învinge mereu. Putem să ne îndepărtăm de certurile ineficiente numai dacă renunţăm la fantezia de a-l schimba sau de a-l controla pe celălalt. Numai atunci putem recâştiga puterea care este cu adevărat a noastră, anume cea de a ne schimba pe noi înşine şi de a acţiona pe cont propriu, într-un mod nou şi diferit.

În capitolele care urmează, vom afla cum să punem în practică ce am învăţat în urma apelului telefonic al Barbarei. Care sunt aceste lecţii aparent simple?

În primul rând, „a-ţi exprima liber toate sentimentele" nu ajută prea mult, deoarece izbucnirile de mânie pot mai degrabă să protejeze decât să pună la îndoială vechile reguli şi tipare ale unei relaţii. În al doilea rând, singura persoană pe care o putem schimba şi controla suntem noi. În al treilea rând, a ne schimba poate părea atât de ameninţător şi de greu, încât adesea ne este mai uşor să continuăm conform vechiului tipar, care presupune să ne retragem în tăcere sau să iniţiem o ceartă ineficientă, cu învinuirile de rigoare. Şi, în cele din urmă, deconectarea de sine se află în centrul celor mai grave dintre problemele legate de furie.

3

Dansuri circulare în cuplu

Când furia nu duce nicăieri

La șase luni după nașterea primului meu fiu, petreceam o vacanță cu familia în Berkeley, California. Frunzărind cărți într-un anticariat, am găsit un volum al unui renumit specialist în psihologia vârstelor. Mi-a sărit inima din piept: copilul meu nu făcea acele lucruri pe care cartea le specifica a fi potrivite cu vârsta lui. „Doamne, copilul meu este întârziat!" mi-am zis. Mi-am adus imediat aminte de complicațiile sarcinii mele și am înghețat și mai mult. Era ceva în neregulă cu copilul?

Ulterior, după câteva ore, când l-am revăzut pe soțul meu, Steve, i-am povestit îngrijorată despre temerile mele. El a răspuns cu o insensibilitate care nu îl caracterizează: „Las-o baltă. Copiii se dezvoltă în ritmuri diferite. Copilul e OK". Răspunsul lui (pe care atunci l-am interpretat ca pe o încercare de a mă reduce la tăcere) nu a făcut decât să mă neliniștească și mai tare. Am reacționat încercând să-mi dovedesc punctul de vedere. I-am spus detaliat ce scria în carte și i-am amintit de problemele prin care trecusem în timpul sarcinii. El m-a acuzat că exagerez și că îmi fac griji inutil și excesiv. Nu era *nimic* în neregulă. Eu l-am acuzat că neagă și minimalizează problema. *Ar putea* fi ceva în neregulă. El mi-a reamintit rece că mama mea este „specialistă în a-și face griji" și

că eu îi calc pe urme. I-am reamintit furioasă că în familia *lui* îngrijorările nu erau permise, de vreme ce problemele nu trebuiau luate în seamă. Și am continuat în același stil.

În următoarele 6 luni, am repetat *aceeași* ceartă, în *aceeași* formă, de nenumărate ori, în timp ce fiul nostru continua într-un mod și mai vizibil să *nu* facă ceea ce cartea respectivă susținea că ar trebui să facă. Psihologul care l-a testat la 9 luni (la inițiativa mea) a spus că, într-adevăr, era oarecum întârziat în anumite privințe, dar că era prea devreme pentru a ști ce înseamnă acest lucru. A sugerat să așteptăm puțin și apoi să mergem la un neurolog pediatru, dacă încă sunt lucruri care ne stârnesc îngrijorare.

Steve și cu mine ne mențineam din ce în ce mai rigid pozițiile și ne certam din ce în ce mai des. Asemenea unor roboți, adoptam aceleași poziții repetitive și secvența se desfășura cu precizia unui mecanism de ceas: cu cât eu exprimam mai multă îngrijorare, cu atât Steve se distanța mai mult și minimaliza situația; cu cât el se distanța și minimaliza mai mult, cu atât îmi exageram eu poziția. Această secvență escalada până când, în cele din urmă, devenea intolerabilă, iar atunci fiecare dintre noi dădea vina pe celălalt: „tu ai început".

Eram blocați. Anii noștri de studii de psihologie, gradul nostru de sofisticare intelectuală nu contau deloc. Era clar că, orice ar fi făcut oricare dintre noi, sfârșea prin a stârni o replică și mai vehementă din partea celuilalt. Totuși, cumva, nici eu și nici Steve nu eram capabili să procedăm altfel.

„Copilul vostru este în regulă", ne-a spus clar un reputat neurolog pediatru din Kansas City. Fiul nostru avea aproape un an. „Are un tipar de dezvoltare atipic. Unii copii nu fac prea multe lucruri, iar apoi încep să meargă." Într-adevăr, copilul nostru a început să meargă (exact când trebuia, nicio secundă mai târziu)

fără să se fi târât, să fi mers de-a buşilea sau să se fi deplasat altfel. Aşa au luat sfârşit certurile noastre interminabile.

Ulterior, am recunoscut beneficiile inconştiente ale acelor certuri. Ele ne ajutau pe amândoi să ne facem mai puţine griji în legătură cu fiul nostru şi ne abăteau atenţia de la celelalte griji, cele legate de noul nostru statut, cel de părinţi. Dar atunci, cel mai impresionant era cât de blocaţi eram în acele certuri. Ne comportam ca şi cum nu ar fi existat decât un singur mod „corect" de a reacţiona într-o situaţie familială stresantă şi intram într-un dans în care încercam să îl facem pe *celălalt* să schimbe paşii; dar pentru nimic în lume nu am fi schimbat ceva la paşii noştri. Rezultatul: absolut nimic nu se schimba.

Blocat-deblocat

Cum ajung cuplurile în impas? Cum ajung să se blocheze? Incapacitatea de a exprima furia nu este întotdeauna miezul problemei. La fel ca mine, multe femei se înfurie rapid şi nu au nicio dificultate să-şi manifeste furia. Problema este că a te înfuria nu duce nicăieri, ba chiar înrăutăţeşte lucrurile.

Dacă ceea ce facem cu furia noastră nu produce rezultatul dorit, atunci ar părea logic să încercăm altceva. În cazul meu, aş fi putut să-mi schimb comportamentul faţă de Steve în mai multe feluri. Desigur, îmi era clar că felul anxios în care-mi exprimam grijile nu făceau altceva decât să-i provoace negarea, ceea ce apoi îmi provoca şi mai multe griji. De exemplu, aş fi putut să-mi exprim grijile faţă de o prietenă bună, timp de câteva săptămâni, şi să nu le mai exprim faţă de Steve. Poate că atunci Steve ar fi avut ocazia să simtă propriile griji. Sau aş fi putut să-l abordez pe Steve într-un moment în care eram foarte apropiaţi şi să-i împărtăşesc faptul că îmi făceam griji pentru copilul nostru şi că speram ca el să mă ajute şi să mă susţină în timp ce mă luptam cu grijile acestea.

O astfel de abordare ar fi fost foarte diferită de comportamentul meu obișnuit, care presupunea să țip exact atunci când eram mai anxioasă și apoi să susțin că Steve este în neregulă pentru că nu reacționează la fel ca mine. Și Steve ar fi putut să spargă cu ușurință tiparul certurilor noastre, făcând el însuși ceva diferit. De exemplu, ar fi putut să inițieze *el* o conversație în care să își exprime îngrijorarea pentru fiul nostru.

Cu toții recunoaștem intelectual faptul că, repetând eforturile noastre ineficiente, nu obținem nimic, ba chiar înrăutățim lucrurile. Cu toate acestea, în mod ciudat, cei mai mulți dintre noi continuă să *facă același lucru*, în special când sunt stresați. De exemplu, o soție care îi ține soțului discursuri despre incapacitatea lui de a respecta o dietă își crește frecvența sau intensitatea predicilor exact atunci când soțul mănâncă prea mult. O femeie al cărei iubit devine din ce în ce mai rece atunci când ea îl presează furioasă să își exprime sentimentele nu face altceva decât să devină și mai cicălitoare; problema ei nu este că nu-și poate exprima mânia, ci că o folosește într-un mod care nu funcționează, și totuși continuă să procedeze la fel.

Chiar și șobolanii dintr-un labirint de laborator învață să-și varieze comportamentul, dacă întâlnesc în mod repetat o fundătură. Și atunci, cum se face că noi ne comportăm mai puțin inteligent decât animalele de laborator? Răspunsul cred că este deja evident. Repetarea acelorași vechi certuri ne protejează de anxietățile pe care cu siguranță le vom simți atunci când facem schimbări. Certurile ineficiente ne permit să oprim totul în loc atunci când eforturile noastre de a dobândi o claritate mai mare devin prea amenințătoare. Adesea, a rămâne blocați este exact ceea ce ne trebuie, până când vine momentul în care avem încredere că este în regulă să ne deblocăm.

Deseori totuşi, chiar şi când *suntem* gata să riscăm schimbarea, tot participăm la vechile certuri bine cunoscute, care nu duc nicăieri. Natura umană face ca, atunci când suntem furioşi, să tindem să devenim atât de reactivi emoţional faţă de ce ne face celălalt, încât ne pierdem abilitatea de a ne observa propriul rol în acea interacţiune. Autoobservarea nu este identică deloc cu autoculpabilizarea, domeniu în care unele femei sunt experte. Mai degrabă putem spune că autoobservarea este procesul de a vedea interacţiunea dintre noi şi ceilalţi şi de a recunoaşte că felul în care se comportă ceilalţi cu noi are legătură cu felul în care ne comportăm noi cu ei. Nu putem să îl facem pe celălalt să fie altfel decât este, dar atunci când noi înşine facem ceva diferit, dansul nu poate continua ca de obicei.

Povestea Sandrei şi a lui Larry, un cuplu care mi-a cerut ajutorul, ilustrează ieşirea din impas. Dacă tema, *conţinutul* certurilor lor poate sau nu să vă spună ceva, *forma* dansului pe care îl execută împreună este aproape universală. Acest cuplu, ca multe altele, era blocat într-un dans circular, în care comportamentul fiecăruia menţinea şi provoca purtarea celuilalt. Odată ce facem parte dintr-un cuplu stabil – căsătorit sau necăsătorit, gay sau tradiţional – putem ajunge lesne să ne blocăm într-un astfel de dans. Atunci când se întâmplă acest lucru, cu cât cei doi încearcă să schimbe lucrurile mai mult, cu atât lucrurile nu se schimbă.

Sandra şi Larry

– Cum vede fiecare dintre voi problema în căsnicia voastră? am întrebat.

Era prima mea întâlnire cu Sandra şi cu Larry, care veniseră la terapie de cuplu la iniţiativa Sandrei. Ochii mei au căzut mai întâi pe Larry şi apoi pe Sandra, care a răspuns repede la invitaţia de a vorbi. Ea şi-a întors corpul spre mine şi şi-a luat faţa în mâini. În

felul acesta, mâinile, ca niște jaluzele, îl scoteau pe Larry în afara câmpului său vizual.

Cu vocea cuprinsă de o furie pe care nu se străduia deloc să o ascundă, Sandra a făcut o listă a plângerilor sale. Era evident că mai spusese și altă dată această poveste. În mod evident, credea că „problema" era soțul ei.

– În primul rând, e dependent de muncă, a început ea. Neglijează copiii, mă neglijează pe mine. Cred că nici nu mai știe să se poarte cu noi. Este un străin în propria lui familie.

Sandra a făcut o pauză scurtă, a respirat adânc și a continuat:

– Se comportă ca și cum s-ar aștepta ca eu să conduc gospodăria singură și să mă ocup de copii și apoi, când ceva nu merge bine, îmi spune că sunt nebună, pentru că reacționez foarte emoțional. Nu este niciodată disponibil și niciodată nu-și exprimă sentimentele cu privire la lucrurile care ar trebui să-l îngrijoreze.

– Când Larry se întoarce acasă, iar tu ești supărată din cauza unei situații din gospodărie, cum îi ceri susținerea și ajutorul? am întrebat.

– Îi spun că sunt supărată, că îmi fac griji despre situația noastră financiară, că Jeff e bolnav și că a trebuit să lipsesc de la ore, că bebelușul m-a înnebunit azi. Dar el nu face decât să se uite la mine și să mă critice pentru că cina nu este gata sau îmi spune că reacționez exagerat. Spune mereu: „De ce te comporți așa de emoțional?" Îmi vine să urlu!

Sandra a tăcut; Larry nu spunea nimic. După mai multe minute, Sandra a continuat; acum furia ei se întrepătrundea cu lacrimile:

– Am obosit să fiu la sfârșitul listei lui de priorități. Aproape că nu mai ia niciodată inițiativa de a comunica cu mine și își neglijează copiii. Apoi, *când decide* că vrea să fie tată, pur și simplu face totul cum îl taie capul, ca și cum ar fi singurul care decide.

– De exemplu?

– De exemplu, îi cumpără lui Lori, fiica noastră mai mare, măsuța de toaletă costisitoare pe care ea a pus ochii. Și o face fără ca măcar să mă consulte! Îmi spune după ce a cumpărat-o!

Sandra l-a săgetat din priviri pe Larry, care refuza să se uite în ochii ei.

– Când Larry face un lucru cu care nu ești de acord, ca în incidentul cu măsuța de toaletă, cum i-o spui?

– Este imposibil! a spus Sandra vehement. Este pur și simplu imposibil!

– *Ce* este imposibil? am insistat.

– Să vorbesc cu el! Să ne confruntăm! El nu vorbește despre sentimente. Nu știe cum să discute. Pur și simplu nu răspunde. Se închide în carapace și vrea să fie lăsat singur. Nici nu știe să se certe. Fie vorbește în felul ăla superlogic al lui, fie refuză total să vorbească. Mai degrabă vrea să citească o carte sau să pornească televizorul.

– OK, i-am zis. Cred că înțeleg cum vezi problema.

Acum venise rândul lui Larry:

– Cum definești problema în căsnicia voastră, Larry?

Larry a început să vorbească cu o voce controlată, drămuită, care masca aproape în totalitate faptul că era furios pe soția lui:

– Sandra nu mă susține destul, nu dă destul și e mereu cu gura pe mine. Cred că ea este principala problemă.

Larry a tăcut, ca și cum asta era tot ce avea să spună în ziua respectivă.

– În ce fel nu reușește să te susțină? Ce nu îți dă? Poți să dai un exemplu concret?

– E greu de zis. Nu-mi dă atenție, de exemplu. Eu intru pe ușă la ora șase seara, sunt obosit, vreau liniște și pace, iar ea tot trăncănește despre problemele copiilor sau despre ale ei sau se

plânge de ceva. Dacă mă aşez să mă relaxez cinci minute, mă bate la cap, vrând să discute vreo chestiune de viaţă şi de moarte – cum ar fi că s-a stricat pubela de gunoi.

Larry era furios, dar reuşea să îşi controleze vocea, ca şi cum ar fi discutat situaţia de la Bursă.

– Vrei să spui că ai nevoie de puţin spaţiu ca să respiri? l-am întrebat.

– Nu chiar, a răspuns Larry. Spun că Sandra reacţionează exagerat. Este supraemoţională. Creează probleme acolo unde ele nici nu există. Orice lucru devine un caz de viaţă şi de moarte. Şi, da, cred că vreau să spun că am nevoie de mai mult spaţiu ca să respir.

– Şi copiii? Ce crezi...

Nici nu mi-am terminat întrebarea, când Larry m-a întrerupt:

– Sandra e o mamă hiperimplicată, mi-a explicat precaut, ca şi cum ar fi descris un pacient la o conferinţă de specialitate. Îşi face griji excesiv cu privire la copii. A moştenit asta de la mama ei. Dacă i-aţi cunoaşte mama, aţi înţelege.

– Tu îţi faci griji pentru copii? am întrebat.

– Numai dacă există un motiv de îngrijorare. Dar pentru Sandra grijile par să fie o slujbă cu normă întreagă.

Deşi poate nu aţi fi ghicit din această primă şedinţă, Sandra şi Larry erau foarte devotaţi unul altuia. În întâlnirea noastră iniţială totuşi, părea că ei nu împărtăşesc decât un lucru: învinuirile. La fel ca multe alte cupluri, fiecare dintre soţi vedea sursa problemelor casnice integral în persoana celuilalt şi amândoi aveau, în terapia de cuplu, acelaşi scop nemărturisit: ca celălalt să fie „reparat" şi „îndreptat".

Să privim mai îndeaproape detaliile poveştii dintre Sandra şi Larry, deoarece sunt multe de învăţat de aici. Deşi cuplurile diferă

masiv în ceea ce privește felul în care se prezintă, ele intră în impas cam în același mod:

„El nu reacționează!"

„Ea reacționează prea emoțional!"

Vă sună cunoscut? Pentru multe cupluri, principalele plângeri pe care Larry și Sandra și le adresează reciproc vor suna extrem de familiar. Lipsa lui de emoții, de disponibilitate, distanțarea lui sunt principala sursă a mâniei femeii. „Soțul meu se sustrage de la confruntări și nu poate să-și împărtășească sentimentele reale." „Soțul meu este ca o mașinărie." „Soțul meu refuză să vorbească despre orice." „Soțul meu este mai implicat în slujba lui decât în familie." Și nu e nicio coincidență că bărbații au o plângere reciprocă: „Soția mea este mult prea reactivă"; „Devine irațională mult prea ușor"; „Aș vrea să o lase mai moale, să nu mă mai cicălească și să nu mă șicaneze"; „Soția mea vrea să vorbească despre orice, până-n pânzele albe".

Așa cum se întâmplă de obicei, exact acele trăsături de care fiecare se plânge la partener sunt cele care i-au atras la început la celălalt. De exemplu, Sandra a fost atrasă de temperamentul ordonat, echilibrat al lui Larry, la fel cum el a admirat la ea capacitatea de a fi emoțională și spontană. Felul reactiv, bazat pe sentimente, în care aborda ea lumea echilibra rezerva lui distantă, logică; și viceversa. Contrariile se atrag, nu?

Da, se atrag, dar nu trăiesc totdeauna fericite până la adânci bătrâneți. Pe de o parte, te simți bine trăind cu cineva care va exprima părți din sinele tău pe care te temi să le recunoști; totuși acest aranjament are costuri inevitabile: femeia care exprimă emoții nu numai pentru ea, ci și pentru soțul ei va sfârși într-adevăr prin a se comporta „isteric" și „irațional". Bărbatul care se bazează numai pe soția lui pentru a „trăi emoțiile" va pierde din ce în ce mai mult contactul cu această parte importantă din

el însuşi, iar când va avea nevoie de resurse emoţionale, s-ar putea să afle că nu dispune de ele.

În majoritatea cuplurilor, bărbaţii sunt cei care se situează la nivelul inferior al balansoarului atunci când este vorba despre competenţa emoţională. Cu toţii ştim despre bărbatul care ştie să înnoade cel mai bine sfoara unui pachet şi poate să repare totul în casă, dar nu observă că soţia lui e deprimată. S-ar putea ca el să aibă o conexiune emoţională prea slabă cu propria familie şi poate că îi lipseşte un prieten apropiat, căruia să i se destăinuie cu onestitate. Aceasta este „masculinitatea" pe care o cultivă societatea noastră: bărbatul care se simte confortabil în lumea obiectelor şi a ideilor abstracte, dar care are o legătură empatică mult prea slabă cu ceilalţi, este prea puţin conectat la lumea lui lăuntrică şi are o dorinţă sau o capacitate mică de a „rezista" când o relaţie devine conflictuală şi stresantă. În diviziunea tradiţională a muncii, bărbaţii sunt încurajaţi să dezvolte un anumit tip de inteligenţă, dar le lipseşte celălalt, care este la fel de important. Majoritatea sunt *subfuncţionali* în domeniul competenţei emoţionale, iar subfuncţionalitatea lor este strâns legată de *suprafuncţionalitatea* femeilor în acest domeniu. Nu este o întâmplare că femeia „isterică", supraemoţională sfârşeşte împărţind acelaşi acoperiş cu bărbatul nonemoţional, distant.

Balansoarul căsniciei este greu de echilibrat. Atunci când cuplurile încearcă să-l echilibreze, în special în condiţii de stres, soluţiile lor adesea exacerbează problema. Soţia emoţională, orientată pe sentimente, care îşi pisează constant soţul şi exprimă diverse emoţii, va descoperi că el devine din ce în ce mai rece şi mai puţin disponibil. Soţul rece, intelectual, care încearcă să folosească logica pentru a-şi linişti soţia supraemoţională, va descoperi că ea devine din ce în ce mai agitată. Adevărat până la stereotip: fiecare partener continuă să facă *acelaşi* lucru, încercând să îl schimbe pe celălalt. Soluţia echilibrării balanţei *devine* ea însăşi problema.

FĂCÂND „MUNCA EMOȚIONALĂ" ÎN NUMELE LUI LARRY

Sandra era furioasă de mult timp din cauza lipsei de reactivitate a lui Larry, fără să-și dea seama care este rolul ei în acest dans circular. Ea nu reușea să conștientizeze că era atât de competentă în exprimarea sentimentelor și că se simțea atât de bine exprimându-le, încât realmente făcea această muncă pentru amândoi, protejându-și soțul de emoțiile pe care altminteri le-ar fi simțit el. „Munca emoțională", cam ca și curățenia în casă, a fost de mult timp definită ca fiind „muncă de femeie" și multe femei sunt foarte pricepute în acest domeniu. Ca și în cazul curățeniei, bărbații nu încep să-și facă partea decât atunci când femeile încetează să facă partea care le-ar fi revenit bărbaților.

Deși nu aceasta era intenția ei conștientă, Sandra l-a ajutat pe Larry să-și mențină poziția subemoțională, exprimând mai mult decât partea de emoții care îi revenea. Contractul inconștient al acestui cuplu era că Sandra va reacționa emoțional, iar Larry va fi planificatorul rațional. Astfel, Sandra reacționa *în locul lui* Larry. Ea proceda așa nu numai ca răspuns la factorii de stres familial care îi priveau pe amândoi, dar și în probleme pe care Larry ar fi trebuit să le înfrunte. Iată două exemple ale modului în care Sandra l-a protejat pe Larry, îndeplinind munca emoțională în locul lui:

O nedreptate la locul de muncă

Într-o seară, când s-a întors de la serviciu, Larry i-a spus Sandrei că un coleg fusese lăudat pentru o idee care, la origine, fusese a lui. Când a început să descrie detaliile incidentului, Sandra s-a întristat și și-a exprimat furia puternică față de o asemenea nedreptate. Pe măsură ce implicarea ei emoțională în incident creștea, observa că Larry devenea tot mai rece și mai relaxat. „Nu ești

supărat din cauza asta?" l-a întrebat. „E viața ta, dacă n-ai observat! Nu simți nicio emoție în privința asta?"

Bineînțeles că Larry resimțea emoții în privința asta. Era cariera lui și nedreptatea i se făcuse lui. Dar stilul lui de a reacționa, ritmul și sincronizarea lui erau foarte diferite de ale soției sale. În plus, Larry o folosea pe Sandra pentru ca ea să reacționeze *în numele lui.* Izbucnirea ei rapidă l-a scutit de un efort emoțional. El nu avea de ce să se simtă supărat din cauza incidentului, deoarece ea făcea toată această muncă. Cu cât Sandra exprima mai multă emoție, cu atât mai puțină emoție simțea Larry în interior.

La nivel conștient, Sandra era furioasă și frustrată din cauza aparentei lipse de emoții a lui Larry cu privire la incident, dar în mod inconștient îl ajuta să-și mențină poziția puternică, rece, masculină. Criticându-l pentru că nu manifesta emoții și nu demonstra un grad potrivit de supărare, ea aplica o soluție care nu făcea altceva decât să întărească însăși problema de care ea se plângea. Sandra nu putea să îl facă pe Larry să reacționeze diferit. Dar putea să facă ea ceva diferit. Când Sandra a încetat să efectueze travaliul emoțional în locul lui Larry, dansul circular a fost întrerupt.

Sandrei nu i-a fost ușor să-și schimbe comportamentul, dar în cele din urmă a făcut o mutare importantă: ulterior, când Larry a povestit iar despre o criză la locul de muncă, Sandra a ascultat calm, în tăcere. Ea nu a exprimat emoții care de fapt îi aparțineau lui Larry, nici nu a oferit soluții la o problemă care nu era a ei. Pentru că avusese suficient timp și spațiu, Larry a început într-adevăr să reacționeze la propria problemă și să se lupte cu propria dilemă. De fapt, s-a deprimat. Dar, deși aceasta era reacția pe care Sandra o dorise fățiș („Ticălosul ăsta rece nu reacționează la nimic!"), avea un sentiment neplăcut văzându-și soțul vulnerabil, luptându-se. Și-a dat seama, spre marea ei surpriză, că o parte din ea dorea ca Larry să mențină rolul de partener calm, puternic, netulburat.

O problemă cu părinții lui Larry

Sandra îl proteja pe Larry și de recunoașterea furiei pe care i-o stârneau părinții lui. Ea făcea acest lucru criticându-i și înfuriindu-se pe ei *în numele lui.* Lui Larry nu-i mai rămânea decât rolul simplu de a le veni în apărare.

Acest tipar a început în perioada în care s-a născut primul lor copil. Părinții lui Larry, care erau destul de bogați, petreceau anul respectiv la Paris și nu și-au întâmpinat nepoata cu entuziasm, nici nu au manifestat interesul de a o vedea. Sandra a fost indignată, declarându-i lui Larry că sunt oameni reci și egoiști, care nu se gândeau decât la ei. După ani și ani, ea încă se aprindea când vorbea despre atitudinea lor neglijentă, deși discuta întotdeauna cu Larry și niciodată cu părinții lui.

Ce a făcut Larry? A găsit scuze pentru părinții lui și a identificat motive raționale pentru comportamentul lor, ceea ce nu a făcut decât să o înfurie și mai mult pe Sandra. Era alt dans circular în care comportamentul fiecăruia îl provoca pe celălalt să facă din ce în ce mai mult același lucru. Cu cât Sandra își critica mai mult socrii în prezența lui Larry, cu atât mai mult le lua el apărarea; cu cât Larry le lua mai mult apărarea, cu atât mai deschise deveneau criticile Sandrei.

Desigur că, în adâncul lui, Larry era mult mai afectat decât Sandra de comportamentul părinților săi. Totuși erau părinții lui. Dar, din cauza disponibilității Sandrei de a face munca emoțională pentru el, Larry era în contact numai cu loialitatea lui față de părinții pe care Sandra îi ataca.

Concentrarea Sandrei pe comportamentul lui Larry cu părinții *lui*, spre deosebire de relația Sandrei cu socrii *ei*, complica și problema, și soluția. De fapt, concentrarea Sandrei asupra soțului ei îi punea în umbră propria nevoie de a schimba lucrurile.

Părinții lui Larry, care călătoreau foarte mult, îi vizitau o dată pe an. Aceste vizite erau inițiate de tatăl lui Larry, care le scria informându-i când ajung și cât timp rămân. Faptul că își anunțau venirea și nu cereau acordul de a veni o scotea pe Sandra din minți. Astfel, ea a pus presiune pe Larry să-și confrunte părinții în această privință, iar el a refuzat-o. În fața mâniei și criticilor Sandrei, Larry – în mod previzibil – le-a luat partea, avansând argumente logice care explicau de ce părinții lui erau nevoiți să-și programeze astfel vizitele.

Sandra se simțea neajutorată, și pe bună dreptate: în primul rând, ea încerca să îl determine pe Larry să facă ceva, dar fără rezultat. În al doilea rând, ea făcea munca emoțională pentru el. Ulterior, Sandra a schimbat ambele tipare.

La un moment dat, Sandra a recunoscut că, dacă o deranja comportamentul părinților lui Larry, era treaba ei să se confrunte cu acest comportament. Prin urmare, chiar așa a făcut. Într-o scrisoare care nu cuprindea nici urmă de atac sau de învinuire, Sandra le-a explicat socrilor că pentru ea este important să fie consultată, așa încât să aranjeze un moment de vizită convenabil pentru toate părțile. Ea și-a declarat poziția cald, dar clar și corect, și nu a dat înapoi în fața reacției defensive cu care a fost întâmpinată. A fost foarte surprinsă să observe că furia adunată în timp împotriva socrilor a început să se disipeze pe măsură ce căpăta din ce în ce mai multă încredere că poate vorbi eficient despre chestiuni care nu îi plac. La fel de surprinsă a fost să constate că, în cele din urmă, părinții lui Larry au răspuns cald și afirmativ, mulțumindu-i Sandrei pentru sinceritate. Acesta a fost primul pas în procesul prin care Sandra a început să se ocupe de problemele ei cu socrii și, în același timp, să-și construiască o relație mai directă, personală, cu fiecare dintre ei.

Larry, amenințat de noua asertivitate exprimată de soția lui, a protestat inițial față de ideea ca ea să scrie o astfel de scrisoare.

În stilul lui tipic, el i-a adus o duzină de argumente intelectuale pentru a-și susține dezaprobarea. Totuși Sandra era hotărâtă să schimbe situația și a rezistat tendinței de a riposta, deoarece experiența o învățase că astfel de certuri nu duc nicăieri. Dimpotrivă, ea i-a explicat lui Larry că, deși respectă acest punct de vedere, trebuie să ia propriile decizii despre chestiuni importante pentru ea, despre cum și când să le abordeze.

Când Larry a observat că Sandra continuă să abordeze problemele direct cu părinții lui, fără să îi critice sau să îi atace, a urmat, previzibil, un alt pas: au ieșit la iveală cu toată puterea propriile lui probleme nerezolvate cu mama și tatăl său. Sandra nu i se mai plângea lui Larry despre părinții lui, ci își gestiona singură problemele cu ei. Ca reacție, Larry a început să simtă o presiune internă de a se ocupa de problemele lui.

Când o femeie își manifestă furia ineficient (ca Sandra, când i se plângea lui Larry despre părinții lui, ceea ce cu siguranță nu avea să schimbe nimic) sau o exprimă într-un mod hiperemoțional, ea *nu* își amenință bărbatul. De fapt, ea își ajută partenerul să își mențină răceala masculină, în timp ce ea este percepută drept infantilă sau irațională. Când o femeie clarifică problemele și își folosește furia pentru a se îndrepta spre ceva nou, atunci are loc schimbarea. Dacă încetează să *suprafuncționeze* pentru ceilalți și începe să funcționeze pentru ea însăși, atunci probabil că partenerul ei *subfuncțional* își va recunoaște și gestiona propriile anxietăți.

JOCUL ÎNVINOVĂȚIRILOR

Sandra și Larry au cheltuit cantități enorme de energie pentru a se învinovăți reciproc pentru certurile lor interminabile. Ca majoritatea oamenilor, ei atribuiau vina căutând să afle cine înce-

puse. Căutarea începutului unei secvențe este un joc al învinovățirii frecvent în cupluri.

Să luăm, de exemplu, interacțiunea dintre o soție cicălitoare și un soț distant, care se retrage. Cu cât el se retrage mai mult, cu atât ea îl cicălește mai mult; și cu cât ea îl cicălește mai mult, cu atât mai tare se retrage el și așa mai departe... Deci cine e de vină?

„Știu!" spune un observator al secvenței. „Ea e de vină. Ea îl cicălește, ea *începe,* îl bate la cap cu tot felul de lucruri și *apoi* bietul om se retrage."

„Nu," spune al doilea observator. „Greșești. El e de vină! *În primul rând*, el se îngroapă total în muncă și își ignoră familia, și *apoi* soția vine după el."

Acesta este jocul „cine a început": căutarea începutului unei secvențe, unde scopul este a proclama care persoană este de vină pentru comportamentul amândurora. Dar știm că această interacțiune este de fapt un dans circular, în care comportamentul unui partener perpetuează și provoacă purtarea celuilalt. Acest dans circular nu are început și nici sfârșit. În cele din urmă, contează prea puțin cine a început. Întrebarea mai importantă este: „Cum ieșim din acest dans?"

Un mod potrivit de a întrerupe cercul este să recunoaștem rolul pe care îl jucăm în menținerea și provocarea comportamentului celuilalt. Chiar dacă suntem convinse că celălalt este vinovat 97%, noi încă deținem controlul și putem schimba cele trei procente care ne revin. Deci întrebarea principală este: „Cum să schimb pașii mei în dansul circular?" Aceasta nu înseamnă să spunem că nu avem motive întemeiate să fim furioase pe celălalt. Nici nu înseamnă să spunem că nu au nicio vină rolurile atribuite sexelor și contextele de gen care au dat naștere acestor tipuri de dans – ele poartă o mare parte din vină. Ceea ce vrem să spunem este că nu avem puterea de a-l schimba pe celălalt, dacă nu vrea

să se schimbe, iar încercările noastre în acest sens ar putea de fapt să îl/o *protejeze* de schimbare. Acesta este paradoxul dansurilor circulare, la care participăm cu toții.

URMĂRITORUL EMOȚIONAL – DISTANTUL EMOȚIONAL: UN DANS FOARTE VECHI

Urmăritorii emoționali sunt persoane care își diminuează anxietatea împărtășind sentimente și căutând contact emoțional intim. Distanții emoționali sunt persoane care își reduc anxietatea intelectualizând și retrăgându-se. Ca în cazul Sandrei și al lui Larry, cel mai adesea femeia este urmăritorul emoțional, iar bărbatul, distantul emoțional.

Când apele sunt liniștite, urmăritorul și distantul pot părea că formează un cuplu perfect complementar. Ea este spontană, plină de viață și reactivă emoțional. El este rezervat, calm și logic. Însă când apele se tulbură, fiecare dintre ei exagerează în stil propriu și de aici încep necazurile.

Ce se întâmplă când stresorii inevitabili ai vieții afectează acest cuplu? Poate fi vorba despre o boală, despre un copil în dificultate, o grijă financiară sau o posibilă schimbare de carieră. Indiferent de conținutul problemei, aceste două stiluri de a reacționa sunt puse brusc la încercare. Ea reacționează repede, căutând contact direct și refugiu în intimitate. Ea își împărtășește sentimentele și vrea ca el să facă același lucru. El reacționează foarte logic și rațional, într-o manieră care pentru ea nu este acceptabilă. Deci ea îl urmărește și mai insistent, vrând să știe mai mult despre ce gândește și simte el, iar el se distanțează și mai mult. Cu cât el se distanțează mai mult, cu atât ea îl urmărește mai departe; și cu cât ea îl urmărește mai departe, cu atât el se re-

trage și mai departe. Ea îl acuză că este rece, nesimțitor, inuman. El o acuză că este băgăcioasă, isterică și obsedată de control.

Care este rezultatul obișnuit al unui astfel de scenariu clasic? După ce acest dans de urmărire și de retragere escaladează un timp, femeia intră în ceea ce terapeuții numesc „distanțare reactivă". Simțindu-se respinsă și sătulă să se simtă astfel, în cele din urmă ea își vede de treabă. Bărbatul are acum și mai mult spațiu pentru a se simți în largul lui și, în timp, se apropie din ce în ce mai mult de ea, în speranța de a stabili un contact. Dar este prea târziu. „Unde ai fost când am avut nevoie de tine?" îi spune ea furioasă. În acest punct, pentru o vreme, distantul și urmăritorul pot face schimb de roluri.

Urmăritorii emoționali îi protejează pe distanții emoționali. Făcând munca de a exprima, pentru ambii parteneri, nevoia afectivă, intimitatea, dorința de apropiere, urmăritorii le creează distanților posibilitatea de a evita confruntarea cu propriile nesiguranțe și dorințe de dependență. Atât timp cât o persoană urmărește, distantul are luxul de a resimți o independență rece și dorința de spațiu. Nu este deloc surprinzător, ținând seama de educația unei femei, că ea este de obicei urmăritorul – dar nu întotdeauna. Iată un alt exemplu a ce înseamnă a face munca emoțională în numele bărbaților. Atunci când o urmăritoare învață să se retragă și să își direcționeze energiile înspre propria viață – mai ales dacă o poate face cu demnitate și *fără ostilitate* –, este probabil ca distantul să-și recunoască propria nevoie de contact și de intimitate... și atunci începe să urmărească. Dar, atenție, aceasta nu este o sarcină ușoară. Cele mai multe femei care sunt urmăritoare emoțional intră într-o stare de „distanțare reactivă" rece sau furioasă, care fie inversează doar temporar ciclul urmăririi, fie nu are niciun efect semnificativ.

ÎNTRERUPEREA CICLULUI URMĂRIRII

Înainte ca ei să caute ajutor, Sandra și Larry erau captivi într-un ciclu de urmărire și distanțare care escalada de mulți ani. De la nașterea primului lor copil, Larry era într-o continuă scădere a implicării emoționale cu Sandra, în timp ce cantitatea de energie pe care el o investea în muncă și în hobby-uri creștea. Sandra alterna între urmărire activă, critici furioase și retragere rece, amară. Trist, dar previzibil, relația lor se degrada din ce în ce mai mult.

Într-o seară de vineri, la aproape un an după prima noastră întâlnire, Sandra a întrerupt ciclul urmăririi. Întărirea credinței că este responsabilitatea ei personală să se ocupe de propriile nevoi, precum și sporirea conștientizării faptului că nu își poate schimba soțul i-au permis Sandrei să acționeze diferit. Și exact ceva diferit a făcut.

Seara de vineri a început ca oricare alta. Copiii erau în pat și Larry scotocea prin servietă, gata să se apuce de lucru pentru câteva ore. Sandra a venit și s-a așezat lângă el, pe canapea. Larry a tresărit, așteptând obișnuitul atac. În schimb, Sandra a început să vorbească liniștitor și cald:

– Larry, cred că trebuie să-mi cer scuze. Te-am cicălit atât de mult timp. Îmi dau seama că am vrut ca tu să-mi oferi ceea ce de fapt trebuie să îmi ofer *eu*. Poate că o parte a problemei este că tu ai și familie, și carieră, iar eu vă am numai pe tine și pe copii. Este problema mea și recunosc că trebuie să fac ceva în direcția asta.

– Oh, a murmurat Larry, cu o expresie întru câtva neliniștită.

Părea că nu-și găsește cuvintele, ceea ce nu prea îi stătea în fire.

– Da, e bine...

În seara următoare, Sandra l-a întrebat pe Larry dacă îl deranjează să culce el copiii marțea și vinerea, pentru că ea plănuiește să iasă în oraș. Larry a protestat, spunând că are prea mult de lucru. În loc să se certe, Sandra a chemat bona pentru a o ajuta în acele seri. Marțea, Sandra s-a înscris la un curs de yoga săptămânal. Vineri seara mergea la film cu o prietenă și apoi, la un pahar de vin. Nu l-a urmărit pe Larry în niciun fel, nici nu s-a distanțat de el, nici nu s-a retras rece. Dimpotrivă, era mai caldă cu el ca de obicei, deși în mod clar își direcționa o cantitate mare de energie către propriile interese și către propriul program.

După trei săptămâni în care ea și-a schimbat comportamentul, Larry, care până atunci dorise doar să fie lăsat în pace, a început să se neliniștească. Spre surpriza lui, nu se simțea deloc bine când semnalul soției nu se afla pe ecranul radarului lui. La început, a încercat să o provoace la ceartă, încercând să controleze ce poate și ce nu poate face soția lui cu timpul ei. Fără să se răzbune, Sandra i-a explicat lui Larry că ea acționează *independent, nu împotriva lui.*

Apoi Larry a început să o urmărească. În loc să-și ia de lucru acasă, el a sugerat să lase bona cu copiii, pentru ca ei să iasă împreună – ceva ce nu făceau aproape niciodată în zilele de lucru. Pe măsură ce Larry începea să resimtă și să-și exprime din ce în ce mai mult propria dependență și nesiguranță, s-a întâmplat ceva ciudat: pentru prima dată, Sandra a făcut cunoștință cu propria dorință de a fi lăsată în pace. Pentru un timp, ei pur și simplu au inversat rolurile de urmăritor și distant, până ce, în final, au ajuns la un echilibru. Și când s-a întâmplat acest lucru, Sandra și Larry au fost capabili să recunoască faptul că fiecare dintre ei nutrește dorințe puternice de dependență, precum și dorința de a evada când lucrurile devin „prea apropiate".

De ce Sandra a fost cea care a luat în cele din urmă inițiativa de a întrerupe dansul circular? Sandra suferea mai mult decât Larry, iar rolul ei de urmăritor în relație o punea într-o poziție mai vulnerabilă emoțional. Când s-a convins că vechile obiceiuri nu funcționează, ea a găsit motivația de a proceda altfel. De ce *ea* a fost cea care a trebuit să-și asume responsabilitatea de a face o schimbare? Pur și simplu deoarece nimeni nu ar fi putut să o facă pentru ea.

Întreruperea ciclului urmăririi nu a dus în sine la apropierea afectivă a celor doi; în calea intimității stăteau obstacole importante, cu care Larry și Sandra trebuiau să lupte. Totuși cei doi au putut lucra mai eficient la relația lor odată ce au recunoscut că împărtășeau o problemă continuă: amândoi doreau apropiere, dar se și temeau de ea. Înainte ca Sandra să întrerupă ciclul urmăririi, Larry a avut fantezia falsă, dar consolatoare, că dependența și dorința de apropiere îi aparțin în întregime și exclusiv Sandrei. La fel, Sandra își imagina că toată evitarea și fuga de intimitate erau ale lui Larry.

Când urmăritoarea nu mai urmărește și începe să își redirecționeze energia în propria viață – fără să se distanțeze sau să exprime furie față de celălalt –, dansul circular se întrerupe. Acest lucru poate părea nesincer sau manipulator, deoarece aduce aminte de vechile tactici de tipul „prefă-te că ești inaccesibilă", pe care le învață fetele. Dar continuarea vechiului dans al urmăririi sau al retragerii reci *nu* este deloc mai onestă. De fapt, acesta îi permite femeii să simtă nevoia și dependența pentru două persoane, în timp ce partenerul ei se poate înstrăina de aceste trăsături ale sale. Experiența pe care o avem cu o relație devine mai „adevărată" și mai echilibrată pe măsură ce urmăritoarea își poate permite să recunoască și să exprime mai mult din propria dorință de independență și spațiu și, la rândul său, distantul poate începe să recunoască mai mult din dependența proprie și din dorința sa de apropiere.

MAMĂ SUPRAIMPLICATĂ – TATĂ SUBIMPLICAT: ULTIMUL DANS

„Sandra este o mamă hiperimplicată. A moştenit asta de la mama ei." La prima noastră întâlnire, acestea au fost cuvintele lui Larry despre stilul de parentaj al Sandrei. Era adevărat. Sandra îşi făcea griji excesiv pentru copii, aşa cum mama ei îşi făcuse pentru ea. Sandra se supăra când copiii erau supăraţi şi îi era greu să le îngăduie să facă faţă propriilor dezamăgiri, tristeţi şi furii. Ea se grăbea să identifice potenţialele „probleme" ale copiilor ei într-un fel care de fapt îi invita pe aceştia să îi ofere un motiv de îngrijorare. Larry avea dreptate să spună că Sandra este o mamă hiperimplicată. Totuşi el nu era conştient de propriul rol în provocarea şi perpetuarea acelui dans circular.

Faptul că Larry nu urmărea decât scopuri legate de cariera lui îl înstrăinase de soţie şi copii şi îl privase de abilităţi parentale. Pe măsură ce Sandra se apropia mai mult, ca să umple golul lăsat de Larry, Larry se simţea mai exclus şi se retrăgea şi mai mult. De fiecare dată când se înfuria pentru că se afla la periferie, el recupera totul cu o mişcare explozivă! Aşa cum a descris Sandra în întâlnirea noastră iniţială, el prelua frâiele în mod unilateral, ca şi cum ar fi fost singurul decident. La baza manifestărilor lui sporadice de dominare paternă se aflau tristeţea şi mânia lui legate de actuala lui poziţie în familie – „a cincea roată la căruţă". Astfel, Sandra şi Larry erau captivi în alt dans, în care comportamentul fiecărui soţ provoacă şi întăreşte comportamentul celuilalt. Subimplicarea lui Larry provoca supraimplicarea Sandrei, ceea ce provoca subimplicarea lui Larry... Astfel, cercul vicios continua, punctat de manifestările ocazionale de dominare ale lui Larry, după care viaţa lor se întorcea la tiparul obişnuit.

Acest dans a fost foarte greu de tulburat, deoarece întreaga familie lucra din răsputeri să îl mențină: pe de altă parte, atât Sandra, cât și Larry cereau ca celălalt să se schimbe. Larry critica supraimplicarea Sandrei în problemele copiilor la fel de aspru cum critica ea asumarea demonstrativă a rolului său de tată. Cu toate acestea, fiecare dintre ei dorea și să păstreze în funcțiune vechiul dans. „Schimbă-te" și „Schimbă-te la loc" era dublul mesaj pe care și-l transmiteau unul altuia. Ca în majoritatea cuplurilor, fiecare partener dorea ca celălalt să se schimbe și să crească, dar se temea de acest lucru și îi opunea rezistență.

Sandra, de exemplu, se plângea fără încetare de subimplicarea lui Larry cu copiii. Totuși, când el încerca să fie mai apropiat de familie, ea corecta câte un detaliu din stilul lui de parentaj, critica aspecte ale comportamentului său ori îl sfătuia cum să interacționeze mai bine cu copiii. Îi era extrem de greu să stea pur și simplu deoparte și să îi permită să se raporteze la copii în stilul lui. Sandra voia ca Larry să fie mai implicat, dar, de asemenea, dorea să-și mențină rolul special în calitate de părinte dominant și influent. Dacă ar fi abandonat acest statut special, sentimentele ei de inutilitate ar fi amenințat să devină intolerabil de puternice și ar fi resimțit mai intens nemulțumirea legată de căsnicia ei. Astfel, ea îi trimitea lui Larry mesaje amestecate. Îl încuraja să fie mai disponibil pentru copii, dar apoi, fără să-și dea seama, îi submina încercările de a face tocmai acest lucru. Într-un mod asemănător, Larry îi trimitea Sandrei aceleași mesaje: „Schimbă-te, te rog" și, pe de altă parte, „Schimbă-te la loc!"

Spre finalul terapiei de cuplu, Sandra era capabilă să facă alți pași în *acest* dans. Pe măsură ce se preocupa din ce în ce mai mult de propria creștere și dezvoltare, devenea din ce în ce mai puțin strâns legată de copii și nu se mai aștepta ca ei să umple golul pe care-l simțea. Concentrarea anterioară asupra soțului și copiilor

o protejase pe Sandra de confruntarea cu unele întrebări dificile: „Care sunt prioritățile mele acum?"; „Am anumite interese și abilități pe care mi-ar plăcea să le dezvolt?"; „Care sunt scopurile mele personale în următorii câțiva ani?" Pe măsură ce Sandra a început să-și investească energia în lupta cu aceste chestiuni dificile, devenea din ce în ce mai capabilă să îi permită lui Larry să se raporteze la copii în felul lui, fără să îl corecteze sau să se interpună. Pe măsură ce Sandra îi făcea loc, Larry intra în scenă. Copiii simțeau și ei că mama lor își direcționează energia spre viața proprie și că nu mai are nevoie ca ei să-i fie „loiali" și să o considere părintele „numărul unu". Astfel, au fost mai liberi să se apropie de tatăl lor fără anxietate și vinovăție. Aceasta a fost o schimbare dificilă și pentru Larry, deoarece el se confrunta direct cu propriile griji legate de statutul de tată și cu propriile îngrijorări cu privire la competența lui în acest domeniu.

A ÎNCERCA SĂ-L SCHIMBI PE CELĂLALT

Sandra a petrecut mulți ani încercând să îl schimbe pe Larry. „Ah, de s-ar schimba!" „Ce bine ar fi dacă ar fi altfel!" Ea credea cu adevărat că schimbarea lui Larry i-ar asigura fericirea. Dar cu cât Sandra investea mai multă energie în încercarea de a-l schimba și controla pe Larry, cu atât situația devenea mai rigidă, deoarece niciodată nu funcționează să încercăm să schimbăm sau să controlăm o altă persoană. Și, în timp ce Sandra își investea toate eforturile în încercarea de a schimba un bărbat pe care nu îl putea schimba, nu exercita tocmai puterea care *era* a ei – *puterea de a se schimba pe sine însăși.*

Faptul că Sandra a conștientizat că nu îl poate schimba pe Larry nu a însemnat că și-a înghițit în tăcere furia și nemulțumirea. De fapt, a învățat să-și articuleze cu claritate și siguranță re-

acțiile la adresa lui Larry. Totuși își dădea seama că, drept răspuns la aceste declarații ale propriilor dorințe și preferințe, Larry se va schimba sau nu. Și dacă el nu se schimba, Sandra era cea care trebuia să decidă ce va face sau ce nu va face *ea* în continuare. Acest lucru este ceva mai dificil decât implicarea în certuri care nu fac decât să mențină statu-quoul.

De exemplu, tiparul lui Larry de a face treburile casnice doar pe jumătate o irita pe Sandra teribil. Tiparul vechi presupunea ca Sandra să îl preseze pe Larry să ducă sarcina la bun sfârșit, iar reacția tipică era că el amâna în continuare, ceea ce o provoca pe Sandra să îl preseze și mai mult. Dansul circular era acesta: amână-presează-amână-presează... Sandra continua să încerce să-l *determine* pe Larry să termine treaba, în ciuda probabilității evidente ca el să nu o facă.

Așa cum se întâmplă adesea, insistența Sandrei îl ajuta de fapt pe Larry să se simtă mai comod cu privire la comportamentul său iresponsabil. El devenea furios și defensiv în fața criticilor ei, ceea ce îl proteja de eventualele sentimente de culpabilitate și de îngrijorare legate de dificultatea pe care o resimțea în a duce treburile la bun sfârșit. Încercările Sandrei de a-l schimba pe Larry nu făceau altceva decât să îi faciliteze lui evitarea confruntării cu propriile probleme.

Acum, Sandra îi spune clar lui Larry că o supără să vadă tavanul de la baie zugrăvit doar pe jumătate și găleți cu vopsea prin toată casa. Dacă Larry nu are o reacție pozitivă la plângerea ei, Sandra își investește energia încercând să stabilească ce va face sau ce nu va face ea pentru a se îngriji de propriile nevoi. Ea poate face acest lucru când resentimentul este abia la *început*, astfel încât furia ei nu se mai acumulează. Astfel, ea poate vorbi cu Larry fără ostilitate, comunicându-i că are nevoie ca el să facă ceva *pentru* ea, nu să-i facă *lui* ceva.

După ce ia în considerare opțiunile pe care le are la dispoziție, ea poate alege să-i spună lui Larry multe lucruri. De exemplu: „OK, nu-mi place lucrul ăsta, dar pot să îl accept". Sau: „Larry, mi-ar fi plăcut să termini ce ai început, dar, dacă nu poți să o faci săptămâna asta, pe mine mă deranjează destul de mult încât să îl fac singură. Pot să termin zugrăvitul fără să mă înfurii, așa că e OK pentru mine". Sau: „Nu pot tolera să văd treaba asta neterminată mai mult de o săptămână și nici nu pot să termin eu treaba fără să mă enervez. Deci ce să facem pentru ca tu să nu te simți împins de la spate și să nu te înfurii? O idee ar fi să chemăm zugravul, dacă treaba nu e gata până sâmbătă". Evident, Sandra poate face *ceva* în legătură cu tavanul, deoarece, dacă Larry ar dispărea de pe fața pământului, este foarte puțin probabil că ea își va trăi tot restul zilelor cu un tavan zugrăvit numai pe jumătate. Dar conform vechiului tipar, Sandra investea atât de mult efort în încercarea de a-l schimba pe Larry, încât nu mai vedea clar propria putere de a acționa și de a face alegeri. Și, în definitiv, aceasta este singura putere reală pe care o avem.

4

Furia față de mamele noastre imposibile

Povestea lui Maggie

Transpunerea în practică a teoriei și a bunelor intenții este o sarcină care implică multe provocări, mai ales atunci când are legătură cu membrii familiei noastre de origine. Relațiile noastre cu părinții și cu frații sunt cele mai influente din viață și nu sunt niciodată simple. Familiile tind să stabilească reguli rigide și roluri care guvernează modul în care fiecare membru trebuie să gândească, să simtă și să se comporte, iar acestea nu sunt puse la îndoială sau schimbate cu ușurință. Atunci când un individ dintr-o familie începe să aibă un comportament nou, care nu se potrivește cu vechile scenarii familiale, nivelul anxietății crește până la cer; nu trece mult până când toată lumea încearcă să reinstaleze vechile tipare familiale.

În loc să ne confruntăm cu stările puternice de anxietate și de disconfort evocate inevitabil atunci când ne clarificăm o poziție nouă într-o relație veche, este posibil să facem cu mânia noastră cele două lucruri care servesc doar la blocarea posibilității apariției schimbării.

În primul rând, putem să „înfruntăm" membrii familiei noastre, spunându-le ce e în neregulă cu ei și că ar trebui să gândească, să simtă sau să se comporte diferit. Cu alte cuvinte, încercăm să-l schimbăm pe *celălalt*. De obicei (și este de înțeles),

celălalt se supără și intră în defensivă. Atunci, devenim frustrate sau ne simțim vinovate și permitem situației să se întoarcă la tiparul obișnuit. „Mama (tata, sora, fratele meu) nu se poate schimba!" este concluzia noastră.

În al doilea rând, putem să ne rupem emoțional și/sau geografic de părinți sau de frați. Desigur, cel mai rapid leac pentru furia sau frustrarea cronică este pur și simplu să pleci de acasă, să te muți în partea cealaltă a țării (sau, și mai bine, în altă țară) sau să găsești un terapeut empatic care să te „re-parenteze". Putem să ne rezumăm la vizite de familie puține și rare sau putem să le menținem politicoase și superficiale. Este adevărat că o astfel de distanțare aduce alinare pe termen scurt, reducând anxietatea și intensitatea emoțională în aceste relații și eliberându-ne de emoțiile neplăcute care pot fi evocate de contactul afectiv mai apropiat. Problema este că aici există un cost pe termen lung. Crește probabilitatea ca toată concentrarea emoțiilor neprocesate în acea relație să fie pusă în scenă în altă relație importantă, cum este cea cu soțul, cu iubitul sau, dacă suntem noi înșine părinți, cu copilul. Nu mai puțin important este și faptul că distanțarea emoțională de familia noastră de origine ne împiedică să începem calm și senin o nouă relație. Când învățăm să acționăm diferit în familia noastră și să ne „deblocăm" în aceste relații importante, vom funcționa cu o satisfacție sporită în fiecare relație în care ne aflăm. Și, așa cum ilustrează și povestea lui Maggie, ne *putem* întoarce acasă. Putem învăța să facem ceva diferit cu furia noastră.

CUM ERA ÎNAINTE

Maggie, de 28 de ani, absolventă de facultate și în prezent studentă la o universitate locală, a venit la mine din cauza migrenelor recurente și a lipsei de interes sexual pentru soțul ei, Bob. Totuși,

începând chiar cu prima noastră ședință de terapie, ea se concentra aproape obsesiv asupra mamei sale. Deși Maggie locuia în Kansas și mama ei în California, timpul și spațiul nu au vindecat nicio rană.

Maggie nu avea probleme să intre în contact cu furia pe care o simțea față de mama ei și, dacă i s-ar fi permis, nu ar fi vorbit aproape deloc despre altceva. Din descrierea lui Maggie, ea și mama ei nu se înțeleseseră niciodată, iar relația lor nu s-a îmbunătățit de când Maggie părăsise casa părintească și își întemeiase propria familie. Mama și tatăl lui Maggie divorțaseră cu cinci ani înainte ca ea să înceapă terapia, la scurt timp după ce se măritase cu Bob și se mutase departe de Coasta de Vest. De atunci, Maggie și tatăl ei au devenit din ce în ce mai distanți, în timp ce relația ei cu mama devenise mai intensă, chiar dacă erau separate din punct de vedere fizic.

Maggie își făcea datoria și o invita pe mama ei să-i facă vizite anuale, dar, din a treia zi de vizită, începea să simtă frustrare și mânie. În timpul ședințelor de terapie, descria ororile la care fusese supusă în timpul vizitei. Cu disperare și mânie în voce, recita lista de fărădelegi ale mamei, care nu avea sfârșit. Cu detalii vii, aducea dovezi în sprijinul negativismului neîmpăcat și caracterului intruziv al mamei. De exemplu, Maggie a relatat că în timpul unei vizite avuseseră loc următoarele evenimente: Maggie și Bob își redecoraseră sufrageria; mama ei nu observase. Bob tocmai aflase că urma să fie promovat; mama nu a comentat. Maggie și Bob s-au străduit să prepare cine deosebite; mama s-a plâns că mâncarea este prea copioasă. Ca să pună capac, mama îi ținea lui Maggie predici despre ordinea în bucătărie și critica felul în care gestiona banii. Și atunci când Maggie a anunțat că e gravidă în trei luni, mama a răspuns: „Cum te vei descurca tu cu un copil, dacă abia găsești timp să faci curățenie în casă?"

Despre toate acestea Maggie nu i-a zis nimic, în afară de câteva comentarii sarcastice și o enormă izbucnire de mânie în ziua

plecării mamei ei. Maggie era furioasă și considera terapia un loc în care își putea manifesta furia în siguranță. Dar asta e cam tot ce a făcut. De exemplu, nu i-a spus mamei: „Mamă, această sarcină înseamnă foarte mult pentru mine și Bob. Suntem foarte fericiți și, deși uneori îmi fac griji, am încredere că ne vom descurca". Nu a zis nici: „Mamă, știu că gestionez banii într-un mod foarte diferit de al tău. Dar funcționează foarte bine pentru mine, la fel cum modul tău funcționează pentru tine". În schimb, Maggie tindea să tacă atunci când se simțea neapreciată sau dezaprobată. Alterna între furie în tăcere, distanțare emoțională și, în final, izbucnire. Niciuna dintre aceste reacții nu o ajuta cu nimic.

Evident, nu este necesar și nici măcar dezirabil să abordăm personal fiecare nedreptate și iritare pe care o întâlnim în drum. Poate fi un act de maturitate să lăsăm baltă unele lucruri. Dar pentru Maggie a nu vorbi – și apoi a izbucni – a devenit o regulă dureroasă în relația cu mama ei. Maggie se deconecta de sine pentru că nu aborda chestiuni importante pentru ea, iar rezultatul era că se simțea mânioasă, frustrată, victimizată și deprimată.

Când am întrebat-o pe Maggie despre tăcerile ei, mi-a dat nenumărate justificări pentru faptul că nu vorbea. Printre ele se numără următoarele: „Nu aș putea niciodată să zic asta!"; „Mama nu ascultă!"; „Nu aș face decât să înrăutățesc lucrurile"; „Situația e fără speranță"; „Aș ucide-o pe mama, dacă aș spune așa ceva"; „Pur și simplu nu mai e important pentru mine"; „Se vede că nu o cunoașteți pe mama!"

Vă par cunoscute aceste replici? Când într-o familie intensitatea emoțională este mare, cei mai mulți dintre noi aruncă întreaga responsabilitate pentru deficitul de comunicare în cârca celuilalt. Mama/tatăl/sora/fratele sunt surzi, defensivi, nebuni, fără speranță, neajutorați/fragili sau o țin numai pe-a lor. Întotdeauna percepem că din cauza celuilalt nu vorbim și că el/ea împiedică relația

să se schimbe. Ne distanțăm de propriul rol în interacțiunile de care ne plângem și, odată cu aceasta, ne dezicem și de puterea pe care o avem pentru a provoca o schimbare.

Maggie acționa ca și cum singurele ei opțiuni ar fi fost fie să tacă, fie să se certe, deși știa din experiență că niciuna dintre acestea nu funcționează. Într-adevăr, când își exprima furia, rezultatul o făcea să se simtă atât de frustrată, încât începea alt ciclu de tăcere și de retragere emoțională.

PESTE UN AN: LA LUPTĂ!

Amy – bebelușul lui Maggie și al lui Bob – avea două luni când mama lui Maggie a venit din nou în vizită. Mama abia apucase să-și desfacă valiza, dar tensiunile dintre cele două femei escaladaseră deja până la cer și păreau să escaladeze în continuare, pe măsură ce vizita continua. Nașterea copilului făcuse din Maggie o luptătoare și își înfrunta mereu mama, în special cu privire la îngrijirea bebelușului.

Când Maggie a decis să o lase pe Amy să urle până adoarme, mama a sugerat că trebuie să o ia în brațe, insistând că o astfel de neglijare poate fi dăunătoare copilului. Când Maggie și-a hrănit copilul la cerere, mama ei a sfătuit-o să o hrănească la ore fixe și a avertizat-o că răsfață copilul cu mese prea lungi. Și tot așa.

În această vizită, Maggie nu a îndurat liniștită predicile și criticile mamei ei. Înarmată cu dovezi de la medici, psihologi și experți în puericultură, Maggie a pornit la luptă pentru a demonstra că mama ei greșește în fiecare privință. Tot timpul avea dispute cu ea. Cu cât Maggie își orchestra mai atent lupta, înarmându-se cu dovezi, cu atât mai tenace se agăța mama ei de propriile opinii. Când, în cele din urmă, această secvență atingea un punct intolerabil, Maggie o acuza furioasă că este rigidă, controlatoare și inca-

pabilă să asculte. Mama ei se posomora și se retrăgea, iar Maggie reacționa retrăgându-se în tăcere. Lucrurile se potoleau o vreme și apoi cearta reîncepea.

După patru zile de vizită, Maggie a spus că a ajuns la capătul nervilor și că era în pragul unei migrene. Încă o dată, i-a pus mamei diagnosticul de „caz fără speranță" și a declarat cu amărăciune că nu are altă soluție decât să se retragă în stilul ei anterior de suferință tăcută și să își vadă mama cât se poate de puțin în viitor.

Ce nu a funcționat?

Una dintre problemele stilului de ceartă cu mama ei este, probabil, evidentă: Maggie încerca să o schimbe pe mama ei mai degrabă decât să își declare și să își susțină cu claritate propriile credințe și convingeri. A încerca să îl schimbi pe celălalt, mai ales dacă este vorba despre un părinte, este o mișcare sortită eșecului. În mod previzibil, mama lui Maggie s-a agățat și mai hotărât de propriile credințe, în fața presiunii care venea din partea fiicei ca ea să își admită greșelile. Maggie încă avea de învățat că nu poate controla și schimba gândurile și sentimentele altuia. Încercările ei în această direcție nu au făcut de fapt decât să îi provoace mamei exact acea rigiditate pe care ea o considera atât de deranjantă.

Poate cititoarele vor identifica un al doilea aspect problematic al certurilor lui Maggie cu mama ei. Maggie nu a identificat încă adevărata sursă a furiei sale. Așa cum se întâmplă adesea, mama și fiica se certau din cauza unei false probleme. Discuțiile în contradictoriu despre practici de puericultură precum hrănirea copilului la program sau la cerere sau beneficiile legănatului *versus* a lăsa copilul să plângă până adoarme nu fac decât să mascheze problema *reală*: independența lui Maggie față de mama ei.

Reactivitatea intensă a lui Maggie față de mama ei o împiedica să se gândească la situația ei clar, cu concentrare. Până nu se

calmează suficient pentru a deveni mai reflexivă, este puțin probabil să își poată identifica principala problemă și să decidă cum dorește să o gestioneze. A da pur și simplu drumul furiei acumulate nu are o valoare terapeutică deosebită. Un astfel de catharsis poate oferi, într-adevăr, alinare – în special persoanei care se descarcă astfel –, iar de obicei acuzatul supraviețuiește execuției verbale. Dar această soluție nu poate fi decât temporară.

Trecerea în revistă a situației

În timpul unei ședințe de terapie, când Maggie tocmai descria încă o luptă frustrantă cu mama ei într-o problemă legată de creșterea lui Amy, m-am hotărât să o întrerup.

– Știi, mă frapează cât de mult o protejezi pe mama ta, am remarcat.

– O protejez? a exclamat Maggie, uitându-se la mine de parcă aș fi înnebunit. Mă scoate din minți. N-o protejez! Mă cert întruna cu ea.

– Și care este rezultatul acestor certuri?

Era o întrebare retorică.

– Nimic! Nimic nu se schimbă niciodată! a declarat Maggie.

– Exact, am spus. Așa o protejezi. Participând la certuri care nu duc nicăieri și nevorbind niciodată direct despre problema reală. Preferi să te certi cu mama ta, în loc să-i spui care este poziția ta.

– Care este poziția mea referitor la ce? a întrebat Maggie.

– Referitor la cine trebuie să se ocupe de copil și la cine are autoritatea de a lua decizii legat de creșterea ei.

Maggie a tăcut un timp. Furia de pe chipul ei se transforma încet într-o expresie de deprimare blândă și de îngrijorare.

– Poate că nu sunt sigură care este poziția mea.

– Atunci, poate că ar fi mai bine să ne ocupăm mai întâi de această chestiune, am sugerat.

După acest dialog, Maggie a început să se îndrepte într-o nouă direcție. Ea a început să reflecteze cu atenție la situația ei – spre deosebire de stadiul anterior, în care exprima sentimente raportate la aceasta – și să clarifice poziția *ei* mai degrabă decât să continue să își critice mama. Spre surprinderea ei, a descoperit că se simte vinovată pentru că își exclude mama din noua ei familie: o parte din ea ar fi vrut să-și „împartă" copiii, astfel ca mama ei să nu se simtă exclusă sau deprimată. Maggie se gândea la divorțul părinților, care urmase imediat după căsătoria ei cu Bob, și se mira cu voce tare dacă faptul că ea plecase de acasă și se măritase nu era cumva legat de sfârșitul căsniciei părinților. Atunci, ea a dat la iveală o informație importantă, pe care uitase să o menționeze în tot timpul cât lucraserăm împreună: mama ei făcuse terapie cu electroșocuri pentru o depresie post-partum, imediat după nașterea lui Maggie. Deși la început Maggie nu fusese conștientă de acest lucru, ea se îngrijorase că, după nașterea lui Amy, mama ei va cădea din nou în depresie.

În lunile care au urmat, Maggie a explorat multe fațete ale legăturii profunde dintre ea și mama ei. A început să resimtă mai puțină furie și mai multă empatie față de mama ei, pe măsură ce înțelegea mai bine că fiecare membru al familiei, inclusiv ea, încercase inconștient să o protejeze pe mama ei de singurătate și depresie, indiferent dacă în realitate ea dorea sau nu această protecție. Mai important, Maggie a fost capabilă să recunoască propria dorință de a menține statu-quoul: de a fi aproape de mama ei, în vechiul său stil. Și atât timp cât Maggie alegea cearta sau tăcerea în chestiuni pe care le considera importante, ea nu avea să părăsească niciodată casa părintească. Chiar dacă s-ar fi mutat pe Lună, tot ar fi rămas fetița mamei.

Pe măsură ce Maggie era din ce în ce mai puțin speriată și vinovată când își manifesta, în prezența mamei, sinele puternic și

separat, ea a devenit mai pregătită să facă o schimbare în această relație. Nu va mai participa la aceleași certuri străvechi, nici nu își va mai înghiți mânia în tăcere atunci când simțea că autoritatea ei de mamă și de femeie adultă era pusă sub semnul întrebării. Maggie avea să-și demonstreze independența.

ÎNTRERUPEREA UNUI TIPAR: URMĂTOAREA VIZITĂ A MAMEI

Amy avea aproape un an și jumătate. Era o după-amiază fierbinte de duminică, a doua zi din vizita mamei, și Bob era plecat să joace tenis cu prietenii lui. Maggie o pusese pe Amy să doarmă după-amiaza, iar ea plângea în leagăn. Abia trecuseră cinci minute, când mama ei a sărit brusc din fotoliu, a smuls-o pe Amy din leagăn și i-a spus lui Maggie:

– Nu suport să o aud plângând! O voi legăna până adoarme!

Furia clocotea deja în interiorul lui Maggie și, pentru o clipă, i-a venit să țipe la mama ei. Dar acum era conștientă că cearta era un mod de a o proteja pe mama ei și pe sine însăși. Și tăcerea la fel, deoarece și cearta, și tăcerea asigurau că Maggie nu-și va declara niciodată independența față de mama ei. Brusc, clocotul ei s-a oprit.

Cu tot calmul pe care l-a putut găsi, ea s-a ridicat în picioare, a luat-o pe Amy din brațele mamei ei și a pus-o iar, cu blândețe, în leagăn. Apoi s-a întors spre mama ei și a spus, fără mânie și fără critică în voce:

– Mamă, hai să ieșim pe terasă. Aș vrea să vorbim despre un lucru important pentru mine.

Inima lui Maggie bătea puternic. I-a trecut prin minte că ar putea chiar să leșine. Într-o fracțiune de secundă, a realizat că ar fi mai ușor să se certe decât să facă ceea ce trebuia să facă. Era pe punctul de a-i arăta mamei că este o ființă separată și indepen-

dentă. Și va face asta într-un mod matur și responsabil. Era clar că și mama ei era agitată; fiicei ei îi stătea atât de puțin în fire să-i vorbească calm, dar ferm.

Cele două femei s-au așezat pe balansoarul de pe terasă. Mama lui Maggie a vorbit prima, cu o furie care masca cu greu anxietatea care i se ghicea în voce:

– Margaret (aceasta era numele pe care îl folosea mama ei de fiecare dată când era supărată pe Maggie), nu suport să aud cum plânge copilul ăsta. Când un copil are nevoie să fie luat în brațe, nu pot să stau liniștită și să mă prefac că nu o aud țipând.

Vocea lui Maggie era egală și sigură. S-a uitat direct la mama ei și i-a spus fără mânie:

– Mamă, apreciez că te preocupă Amy. Știu că este important pentru tine ca nepoții tăi să fie bine îngrijiți. Dar trebuie să îți spun ceva...

Maggie a făcut o pauză pentru un moment. A simțit frica precum o gheară de gheață în piept, fără să știe de ce. A bănuit că și mama ei o simțea. Dar și-a păstrat calmul.

– Vezi, mamă, Amy este copilul *meu*. Și eu mă zbat să învăț să fiu o mamă bună și să stabilesc o relație bună cu ea. Este foarte important pentru mine să fac cu copilul *meu* ceea ce *eu* cred că este corect. Știu că uneori o să fac greșeli. Adesea, o să fac exact ce nu trebuie. Dar acum am nevoie să o îngrijesc pe Amy așa cum mi se pare *mie* potrivit. Trebuie să fac acest lucru pentru ea și pentru mine. Și mi-ar plăcea tare mult ca tu să mă susții.

Maggie a auzit forța și maturitatea din propria voce și a fost surprinsă. A continuat cu o căldură pe care începea să o simtă cu adevărat:

– Mamă, nu mă ajuți deloc atunci când îmi spui ce să fac cu Amy, când mă corectezi sau iei situația în propriile mâini. Pentru mine ar însemna foarte mult dacă nu ai mai proceda așa.

A urmat un moment de tăcere deplină. Maggie se simțea ca și cum și-ar fi înjunghiat mama. Apoi mamei i-a revenit vocea, obișnuită și plină de furie. Era ca și cum nu ar fi auzit nimic din ce îi spusese Maggie:

– Maggie, nu suport să văd cum suferă copilul ăsta. Un copil de vârsta lui Amy nu trebuie lăsat în leagăn, să plângă până nu mai poate.

Mama a continuat să vorbească pe larg despre efectele psihologice adverse ale practicii lui Maggie.

Maggie a fost tentată să își susțină și mai mult poziția, dar s-a abținut. Și-a dat seama că, certându-se, va îndepărta atenția de la chestiunea pe care, în sfârșit, începuse să o abordeze – a fi o persoană distinctă și separată de mama ei, o persoană cu felul ei propriu, unic, de a fi în lume.

Maggie a ascultat răbdător și respectuos până când mama ei a terminat de vorbit. Nu a contrazis-o, nu s-a certat. Maggie făcea acum ceva foarte diferit, și amândouă – și ea, și mama ei – o știau.

– Mamă, a spus blând Maggie, cred că nu mă asculți. Poate că nu am dreptate referitor la cum plânge Amy în leagăn, sau poate că am dreptate. Nu pot fi sigură nici de una și nici de alta. Dar pentru mine acum cel mai important este ca, în calitate de mamă a lui Amy, să fac ceea ce cred *eu* că este bine. Nu spun că nu voi face niciodată greșeli sau că am ultimul cuvânt în vreo privință. Spun că mă străduiesc să fiu independentă și să capăt încredere în mine, în calitate de mamă a lui Amy. Este foarte important pentru mine să fac cu copilul *meu* ceea ce *eu* cred că este bine.

Mama ei a devenit mai anxioasă și a supralicitat:

– Am crescut patru copii. Vrei să-mi spui că nu vrei deloc sfatul meu? Că nu am nimic relevant de spus? Susții că ar fi trebuit să stau acasă? Pot să plec, să știi, dacă te deranjez. Se pare că am făcut mai mult rău decât bine!

Maggie a simțit că în ea creștea un nou val de furie, dar acesta a dispărut repede. Maggie era bine ancorată. Știa că nu va accepta invitația la ceartă, care ar fi reinstituit vechile tipare. În loc de asta, a spus:

– Mamă, eu apreciez faptul că ești aici. Știu cât de multe cunoști despre creșterea copiilor. Și poate, cândva, când voi fi mai sigură de independența mea și de abilitățile mele materne, voi fi gata să îți cer sfaturi.

– Dar acum nu vrei sfatul meu?

Era mai curând o acuzație decât o întrebare.

– Așa e, mamă, a răspuns Maggie. Dacă nu îți cer explicit sfatul, nu îl vreau.

– Nu pot să stau cu mâinile-n sân, uitându-mă cum strici copilul ăla.

Mama lui Maggie devenea din ce în ce mai irațională și mai provocatoare, încercând în mod inconștient să o implice pe Maggie într-o ceartă, pentru a reinstala relația lor anterioară, previzibilă.

– Știi, mamă, a spus Maggie, Bob și cu mine ducem propriile noastre lupte în calitate de părinți. Dar cred că ne pricepem destul de bine și ne îmbunătățim permanent stilul de parentaj. Am încredere că nu o vom distruge pe Amy.

– Și nu faci decât să mă critici! a continuat mama ei, ca și cum Maggie nu ar fi spus nimic. Am încercat să te ajut, și acum îmi arunci asta în față!

– Mamă – vocea lui Maggie era tot calmă –, nu te critic. Nu spun că nu faci bine, îți împărtășesc reacția *mea*. Când faci lucruri precum să o ridici pe Amy din pat imediat după ce eu am pus-o în pat, mă supăr, deoarece încerc să îmi dezvolt încrederea de mamă. Nu te critic. Împărtășesc cu tine ceea ce simt și ceea ce vreau.

Mama lui Maggie s-a ridicat brusc și s-a întors în casă, trântind ușa după ea. Maggie a avut înspăimântătoarea fantezie că

mama ei se va sinucide și că nu o va mai vedea niciodată. Brusc, Maggie a observat că îi tremurau genunchii și că se simțea amețită. Atât Maggie, cât și mama ei treceau prin „anxietatea de separare". Maggie se pregătea să plece din casa părintească.

SĂ ÎNȚELEGEM REACȚIA MAMEI

Când Maggie și-a părăsit poziția caracteristică în relația cu mama sa, a avut o senzație de panică în legătură cu sine și cu starea de bine a mamei. Mama ei a răspuns la schimbarea stilului de comunicare al lui Maggie susținându-și mai puternic propria poziție, până la proporții absurde, într-un puternic efort de a se proteja atât pe sine, cât și pe fiica ei de puternica anxietate pe care o poate provoca independența celor care sunt foarte apropiați.

Ceea ce la prima vedere poate părea o reacție enervantă, insensibilă din partea mamei reflectă de fapt profunda ei dorință de a rămâne aproape de fiica ei și de a se scuti amândouă de dureroasa solitudine a unei și mai mari separări și independențe. Într-adevăr, dacă mama ei ar fi fost capabilă să răspundă calm și rațional, Maggie însăși ar fi trecut printr-o anxietate de separare mai mare, care se aduna în ea uneori, în timpul conversației lor. La frica profundă pe care o nutrea fiecare dintre cele două femei, cea de a o pierde pe cealaltă, se adăuga faptul că vechile lor tipare de interacțiune erau atât de rezistente, încât nici Maggie și nici mama ei nu știau să relaționeze altfel. Ce fel de relație ar putea să o înlocuiască pe aceasta? Iată o necunoscută înspăimântătoare pentru amândouă. Astfel, când Maggie a întrerupt vechiul tipar repetitiv de comunicare, mama ei, resimțind inconștient o amenințare la adresa relației lor, a intrat în acțiune, pentru a menține intact acest tipar.

Cu toate că la nivel intelectual Maggie era pregătită pentru secvența de evenimente care au avut loc, ea încă se simțea tulbura-

tă și deprimată. „Am făcut oare o greșeală?" s-a întrebat ea. „Oare mama se comportă nebunește?" „O s-o pierd definitiv pe mama numai pentru că, în cele din urmă, am avut curajul să îmi afirm punctul de vedere?"

Răspunsul este nu. Contramișcările sunt inevitabile atunci când începem să ne definim un sine mai puternic într-o relație de familie. Reacția de tipul „schimbă-te la loc!", pe care a avut-o mama lui Maggie, era modul ei de a comunica faptul că gestul de independență al lui Maggie – afirmarea sinelui ei – reprezenta o respingere crudă. Amenințările – unele deschise, altele deghizate – erau că mama ei se va deprima, că se va retrage, că se va prăbuși și că relația dintre ea și Maggie se va destrăma. Așa cum am constatat, această contraforță emoțională puternică („N-ai dreptate", „Schimbă-te la loc!" „Dacă nu...") este previzibilă, de înțeles și, într-o anumită măsură, universală. Ceea ce urmează să se întâmple depinde de Maggie.

Un nou dans – pas cu pas

Munca lui Maggie abia începuse. Când mama s-a retras supărată în camera ei, Maggie s-a simțit speriată și vinovată. Mai mult decât orice, dorise să scape de influența mamei, să „părăsească terenul". Ea spusese ce trebuia să spună, iar acum singura ei dorință era ca ea sau mama ei să dispară.

Nu funcționează. Într-o relație importantă, confruntările de tipul „lovește și fugi" nu duc la schimbări durabile. Dacă Maggie este cu adevărat hotărâtă să facă o schimbare, are de parcurs o cale plină de provocări.

În primul rând, Maggie trebuie să arate (de dragul ei, ca și de dragul mamei) că în sfârșit își declară separarea și independența de mama ei, dar că *nu* își declară lipsa de empatie sau de apropiere. *Independență înseamnă că ne definim clar propriul sine*

în anumite chestiuni importante din punct de vedere afectiv, dar ea nu înseamnă distanță afectivă. Astfel, Maggie trebuie să arate prin comportamentul ei că, deși își va susține dorințele și convingerile, ea rămâne fiica mamei ei și o iubește foarte mult.

Munca pe care o presupune negocierea unei independențe sporite – mai ales între o mamă și o fiică – poate fi atât de plină de anxietăți mutuale legate de respingere și pierdere, încât persoana care face schimbarea (în acest caz, Maggie) trebuie să fie responsabilă de menținerea contactului emoțional cu celălalt (mama). Dacă Maggie nu reușește acest lucru, mama ei se va simți respinsă și supărată; Maggie se va simți anxioasă și vinovată; și mama, și fiica vor fi de acord, în mod inconștient, să revină la vechiul tipar previzibil al relației lor.

Cum poate Maggie să mențină cel mai eficient apropierea afectivă de mama ei? Ea o poate întreba pe mamă despre interesele și activitățile ei. Își poate exprima interesul de a afla mai multe despre trecutul mamei, despre istoria ei personală. Aceasta este unul dintre cele mai vechi moduri de a păstra conexiunea emoțională cu membrii familiei noastre și, în același timp, de a afla mai mult despre noi înșine (vezi Capitolul 6). Când lucrurile se mai liniștesc și relația este calmă, Maggie poate iniția un dialog cu mama sa despre creșterea copiilor – un domeniu în care mama ei are o experiență valoroasă. De exemplu, Maggie poate spune: „Știi, mamă, uneori încerc să o consolez pe Amy, dar ea plânge în continuare. Tu ai trecut prin așa ceva când noi eram mici? Cum ai făcut față situației?" Sau: „Cum a fost să crești patru copii, mai ales că între doi dintre noi era o diferență de numai un an?" Dacă mama ar răspunde țâfnoasă: „Credeam că te-ai săturat de sfaturile mele!", Maggie ar putea răspunde: „De fapt, sfaturile tale nu mi se par de ajutor, chiar dacă sunt bune, deoarece trebuie să mă confrunt personal cu această problemă și trebuie să găsesc soluția

mea proprie. Dar mi se pare util să aflu despre experiența ta și să știu cum ai făcut tu față situației". Blocarea sfaturilor – dacă aceasta este una dintre probleme – nu înseamnă întreruperea comunicării. Pe măsură ce devenim mai independente, aflăm *mai multe* despre membrii familiei noastre și devenim capabile să împărtășim mai mult despre propria persoană.

În plus față de sarcina de a avea grijă de menținerea contactului emoțional, acum Maggie va trebui să treacă o serie de „teste", deoarece mama ei va avea nevoie să verifice dacă Maggie „vorbește serios" sau dacă nu cumva este dispusă să se întoarcă la vechiul tipar de interacțiune. Încă o dată, nu pentru că mama lui Maggie este o femeie nebună și rigidă, ci pentru că aceasta este reacția previzibilă în toate sistemele familiale. Este la fel de fundamental precum legile fizicii. Maggie trebuie să fie pregătită să își vadă mama atacând, retrăgându-se, amenințând și „făcând ce știe" cu bebelușul lui Maggie, Amy. Și ea trebuie să fie pregătită și pentru a-și declara încă o dată convingerile, ca o moară stricată, dacă este necesar; totuși trebuie să mențină contactul emoțional cu mama ei la un nivel cât se poate de bun. Un lucru care trebuie subliniat de mii de ori: nicio mișcare reușită în vederea obținerii unei independențe sporite nu are loc într-o confruntare de tipul „lovește și fugi".

Astfel, munca lui Maggie era departe de a se fi sfârșit în momentul în care mama ei s-a ridicat și s-a retras în camera ei. În acea zi, Maggie doar inițiase procesul de a obține un nivel mai înalt de separare de familia ei de origine. Dacă poate menține această linie, cu timpul va obține o mai mare independență și claritate a sinelui, care se vor manifesta în toate relațiile ei importante. Este probabil ca și mama ei să treacă la un mod de interacțiune mai separat și să-și continue viața cu mai multă maturitate emoțională.

Va fi Maggie capabilă să tolereze anxietatea și vinovăția asociate cu clarificarea unui sine mai independent sau va deveni atât de blocată emoțional în reacțiile mamei ei, încât va recidiva în certurile familiare care au menținut, în vechea manieră, apropierea dintre ea și mama ei? Mingea este în terenul lui Maggie. Și alegerea dificilă îi aparține.

Împreună, altfel

Mai departe, Maggie a ales să lucreze la schimbarea vechiului tipar. A dat greș de multe ori și a recidivat temporar în certuri, lecții de morală și critici la adresa mamei sau în distanțarea de relație. Dar cel mai important este că a fost capabilă să se adune de fiecare dată și să-și continue drumul. A continuat să își declare independența cu tot mai puțină culpabilizare și distanțare, pe măsură ce trecea timpul. Procedând astfel, ea a stabilit o relație nouă, mai matură, cu mama ei și a început să discute cu ea despre subiecte care înainte fuseseră eclipsate de nesfârșitii lor ani de certuri. Maggie a început să își întrebe mai mult mama despre viața ei din trecut, despre părinții acesteia, despre copilăria ei și despre evenimentele memorabile de atunci. Chiar a inițiat discuții pe subiecte care anterior fuseseră „tabu" („Mamă, cum interpretezi tu faptul că ai suferit o depresie așa de mare imediat după ce m-am născut?"). Maggie vorbea cu mama ei așa cum până atunci niciuna dintre ele nu mai vorbise, deoarece interacțiunile lor fuseseră bazate foarte mult pe tăcere, sarcasm, certuri deschise și distanțare emoțională. Pe măsură ce ele vorbeau din ce în ce mai mult în acest mod nou, Maggie a putut să privească vechile comportamente „enervante" ale mamei într-o lumină diferită. Ea a înțeles că aparenta intruzivitate a mamei și tendința ei spre critică erau de fapt expresii ale propriei dorințe de a-și ajuta fiica, precum și manifestări ale temerii că, dacă nu ar fi de ajutor, ar pierde-o pe Maggie. Dincolo de sfaturi și de critici, mama lui

Maggie era la fel de dezorientată ca fiica ei referitor la cum să fie de ajutor și apropiată de ea. Și ea simțea aceeași nevoie ca Maggie: cea de a nu face schimbări, de a menține vechile tipare. Maggie a aflat și că mama ei avusese același tip de relație cu mama sa, păstrând apropierea prin certuri constante.

Dar tatăl lui Maggie? Ca în cazul multor tați, cea mai pregnantă trăsătură a lui era absența. Relația distantă a lui Maggie cu tatăl ei devenise și mai pronunțată după divorțul părinților, parțial în virtutea unei reguli familiale despre care nu se vorbea și care stipula că Maggie urma să fie „aliata" mamei în timp ce părinții își negociau divorțul. Când Maggie nu a mai simțit nevoia să-și mențină legătura specială cu mama în vechiul mod, a început să lucreze la construirea unei relații adulte, personale cu tatăl ei.

Nu era deloc o sarcină ușoară, deoarece atât Maggie, cât și tatăl ei resimțeau o mare anxietate și mult disconfort cu privire la stabilirea unei relații de apropiere emoțională. Când Maggie a început să-i scrie tatălui, el a reacționat distanțându-se mai mult, ceea ce făcea parte din seria de contramișcări venite ca reacție la inițiativa ei de schimbare. Într-adevăr, reacțiile „Schimbă-te la loc!" ale tatălui au fost la fel de dramatice precum ale mamei, deși au îmbrăcat o formă diferită. Spre lauda lui Maggie, ea a fost capabilă să își mențină o poziție calmă, nonreactivă și a persistat discret, scriindu-i și împărtășindu-i evenimentele importante și problemele care se iveau în viața ei. Deși mama și tatăl ei încă erau certați, noul nivel de independență al lui Maggie a ajutat-o să stea departe de conflictele lor, ceea ce a solicitat multă asertivitate din partea ei. Cu timpul, relația sa cu tatăl s-a dezvoltat și s-a aprofundat.

Ca rezultat al schimbărilor implementate de Maggie cu mama și tatăl ei, ea s-a eliberat de simptomele care o aduseseră la început la mine. Nu a mai suferit de dureri de cap și a devenit

mai activă sexual cu soțul ei, Bob. Avea sentimente mai clare și se comporta mai asertiv în toate celelalte relații ale ei.

Munca depusă de Maggie va avea ecouri în generația viitoare. Când copiii ei vor crește, ea va fi mai capabilă să le acorde un grad potrivit de independență și de separare, deoarece gradul de independență pe care îl obținem în familia noastră de origine se pune întotdeauna în scenă cu generația următoare. Dacă Maggie nu ar fi făcut această muncă, în timp s-ar fi pomenit ea însăși hiperimplicată și foarte reactivă față de unul sau față de mai mulți copii ai săi. Sau, drept alternativă, ar fi putut fi foarte distantă și ruptă emoțional când copiii ei deveneau adulți, ceea ce nu este decât reversul medaliei. Deși Maggie încă nu conștientizează acest lucru, munca pe care a făcut-o este cea mai bună „pregătire în eficiență parentală".

A DEVENI O PERSOANĂ INDEPENDENTĂ

Autonomie, separare, un sine bine definit – toate acestea sunt concepte pe care psihoterapeuții le îmbrățișează în calitate de valori și scopuri primare. La fel și femeile care caută ajutor: „Vreau să mă regăsesc"; „Vreau să descopăr cine sunt cu adevărat și ce vreau"; „Nu vreau să mai fiu atât de preocupată de aprobarea celorlalți"; „Vreau să am o relație apropiată, și totuși, în același timp, să fiu eu însămi".

Sarcina de a defini (și de a menține) un sine separat în interiorul celor mai apropiate relații ale noastre începe în familia noastră de origine, dar nu se încheie acolo. Ca și Maggie, putem începe munca pentru a obține o independență mai mare (și, odată cu aceasta, o capacitate sporită de a menține intimitatea și apropierea) în orice etapă a vieții noastre. Renegocierea relațiilor cu persoane din propriul arbore genealogic prezintă recompense deosebit de mari, deoarece astfel ne alcătuim un sine care va influența în mare măsură natura relațiilor noastre curente.

În această sarcină de o viață de a ne crea un sine clar, mânia este o sabie cu două tăișuri. Pe de o parte, servește la păstrarea integrității și a respectului nostru de sine. Furia lui Maggie la adresa mamei sale a fost semnalul care i-a dat de știre că nu se simte bine în vechiul tipar de relaționare cu mama și că are nevoie să facă o schimbare. Totuși, așa cum am văzut, exprimarea furiei nu rezolvă problemele semnalate de furie. Dimpotrivă, succesul pe care l-a avut Maggie în încercarea de a deveni o persoană separată s-a bazat pe abilitatea ei de a împărtăși mamei și tatălui ei ceva despre sine, într-un mod direct, lipsit de acuzații, menținând în acest timp contactul emoțional cu ei, de-a lungul întregului proces. A fost nevoie și ca Maggie să își susțină poziția cu tenacitate și calm, fără să cedeze emoțional la inevitabilele contramișcări și reacții de tipul „Schimbă-te la loc!", de care ne lovim de fiecare dată când adoptăm o poziție mai autonomă într-o relație importantă. Asta înseamnă să dobândești un sine și independență. Și acest lucru cere, printre altele, un mod special de a vorbi și un grad de claritate deosebit de greu de obținut atunci când suntem furioase.

5

A folosi mânia ca pe un ghid

Drumul spre un sine mai bine definit

Am făcut cunoștință cu noțiunea de transformare a furiei în „mesaje de tip «eu»" cu câțiva ani în urmă, când am citit best-sellerul lui Thomas Gordon, *Parent Effectiveness Training*. Îmi amintesc cum a fost când am pus această teorie în practică pentru prima dată. Stăteam în bucătărie și spălam vasele, când am observat că fiul meu Matthew, care atunci avea trei ani, stătea la masa din bucătărie, gata să taie un măr cu un cuțit ascuțit. Atunci am avut următoarea conversație:

Eu: „Matthew, pune cuțitul ăla jos. O să te tai."
Matthew: „Nu, nu-l las."
Eu (enervându-mă): „Ba o să-l lași!"
Matthew (și mai enervat): „Ba nu!"
Eu (și mai tare): „Ba da! Să-l pui jos!"
Matthew: „Nu!"

În acest moment de escaladare a luptei pentru putere, mi-am amintit ce citisem despre mesajele de tip „eu". Fiecare mesaj de tip „tu" (de exemplu, „Tu o să te tai") poate fi transformat într-un mesaj de tip „eu" – respectiv, într-o declarație neculpabilizatoare

despre sine. Astfel, într-o fracțiune de secundă, am făcut această transformare:

„Matthew", am spus din nou (de data asta, fără furie), „când te văd ținând în mână cuțitul ăla ascuțit, mi se face frică. Mi-e teamă că o să te tai." Matthew s-a oprit, s-a uitat direct în ochii mei și a spus calm: „Asta e problema *ta*". I-am spus: „Ai absolută dreptate. Este problema *mea* că mi-e teamă și o să mă ocup chiar acum de problema mea, luând cuțitul din mâna ta". Și așa am făcut.

Mi s-a părut interesant că Matthew a abandonat cuțitul ușor, fără obișnuita furie și luptă și fără ca mândria lui să fie afectată. I-am luat cuțitul pentru că îmi făceam griji și mi-am exercitat autoritatea parentală în această lumină. Mi-am apropriat problema („Eu mă simt speriată") și mi-am asumat responsabilitatea pentru ceea ce simțeam. Ulterior, aveam să aflu că Matthew tăia mere cu un cuțit ascuțit de vreo lună, la grădinița Montessori pe care o frecventa, dar asta nu contează. Important este că am fost capabilă să trec de la un mesaj de tipul „O să te tai" (oare aveam un glob de cristal, ca să ghicesc că se va tăia?) la unul de tipul „Este problema *mea*..."

Desigur, nimeni nu vorbește tot timpul în mesaje calme, de tip „eu". Când soțul meu mi-a spart cana favorită, pe care o aveam încă din liceu, nu m-am răsucit spre el senină, spunându-i: „Știi, dragul meu, când îmi dărâmi cana de pe masă, reacția mea este să mă simt furioasă și supărată. Ar fi foarte important pentru mine să fii mai atent data viitoare". În schimb, l-am ocărât și am făcut o mică scenă. El și-a cerut scuze, iar după câteva minute eram din nou cei mai buni prieteni.

A folosi „mesaje de tip «eu»" nu este o virtute în sine, indiferent de împrejurare. Dacă scopul nostru este pur și simplu să comunicăm cuiva că ne-am înfuriat, o putem face în stilul nostru

personal, iar acest stil poate fi foarte potrivit sau măcar ne poate face să ne simțim mai bine.

Totuși, dacă scopul nostru este să întrerupem un tipar într-o relație importantă și/sau să dezvoltăm un sentiment mai puternic al sinelui, pe care să îl folosim în toate relațiile noastre, este esențial să învățăm să ne transpunem mânia în declarații clare, lipsite de învinovățiri, despre propriul sine.

Există numeroase cărți de *self-help* și cursuri pentru antrenarea asertivității, care îi învață pe bărbați și pe femei să transforme comunicările de tipul „tu ești..." în comunicări de tipul „eu simt..." Cu siguranță, maximizăm ocazia de a purta un dialog constructiv dacă spunem „Eu simt că nu sunt ascultată", în loc de „Nu știi să asculți". Povestea despre felul în care Maggie și-a schimbat relația cu mama sa este un exemplu viu al acestui punct de vedere. Modelarea comunicării noastre este totuși numai o mică parte din tablou.

Pentru femei, o chestiune mai importantă este că s-ar putea să nu avem un „eu" bine definit despre care să comunicăm și că nu suntem pregătite să gestionăm reacțiile negative intense cu care ne confruntăm când începem să definim și să ne afirmăm sinele.

Așa cum am constatat, femeile se tem adesea că a avea un „eu" bine definit înseamnă *a amenința* o relație sau *a pierde* o persoană importantă. Astfel, când suntem cuprinse de furie, în loc să o folosim ca pe o provocare de a gândi mai clar despre „eu" în relațiile noastre, putem chiar să devenim confuze și să pierdem claritatea personală pe care *o avem*. Și este posibil să se întâmple acest lucru nu numai sub acoperișul nostru, cu intimii noștri, ci și la serviciu. Dificultatea lui Karen de a menține un „eu" mai bine definit le va face să rezoneze pe acelea dintre noi care se încadrează în categoria „doamnelor cumsecade" la locul de muncă.

DE LA MÂNIE LA LACRIMI

Karen era una dintre cele două tinere care vindeau asigurări de viață într-o firmă în care restul angajaților erau bărbați. După primul ei an la serviciu, a primit o evaluare scrisă de la șeful ei, care o plasa în categoria de performanță „foarte satisfăcător". Din perspectiva lui Karen, munca ei se situa în categoria „superior". Conform criteriilor obiective, rata ei de vânzări era printre cele mai mari.

Această evaluare însemna mult pentru Karen, deoarece numai angajații care primeau calificativul „superior" primeau un bonus salarial special, precum și oportunitatea de a participa la seminarii organizate în afara statului. Karen creștea doi copii, având un sprijin financiar redus din partea fostului ei soț. Ea avea nevoie de bani și ar fi vrut să se bucure de oportunitățile educaționale care i-ar fi permis să avanseze.

Karen avea lacrimi în ochi când și-a prezentat povestea în grupul de psihoterapie.

– Sunt supărată, a spus ea. Nu e drept!

Când a fost întrebată ce plănuiește să facă, Karen a spus plat:

– Nimic.

S-a exprimat astfel: „Pur și simplu nu merită osteneala."

– Nu ești furioasă? a întrebat unul dintre membrii grupului.

– De ce să fiu furioasă? a răspuns Karen. Unde mă va duce furia? Nu face decât să înrăutățească lucrurile.

Acestea au fost lucrurile pe care Karen – în mod previzibil – le-a spus ca să evite să-și ia furia în serios.

Cu ajutorul celorlalți membri ai grupului, Karen a fost în cele din urmă capabilă să-și recunoască mânia și să-și mobilizeze curajul, a avut o întrevedere cu șeful ei, ca să discute evaluarea. A început bine discuția, comunicându-i lucid de ce consideră că merită un calificativ mai bun. La început, șeful ei a părut că ascultă cu

atenție, dar curând a devenit evident că era defensiv și nu îi lua în serios punctul de vedere. Când ea a terminat de vorbit, el a trecut peste toate argumentele valide pe care ea le adusese și a început să se concentreze asupra anumitor probleme pe care le remarcase la munca *ei*. Aceste probleme, deși reale, erau banale și fără legătură cu chestiunea discutată, anume dacă ea merita calificativul „superior". Apoi el a adăugat că „unii" din birou sunt de părere că ea este „cam neșlefuită".

– Cum adică? a întrebat Karen.

– Poate este o chestiune de personalitate, a continuat el, dar unora le dai impresia că ești mai puțin devotată muncii tale decât ar trebui.

În acest moment, ochii lui Karen s-au umplut de lacrimi și s-a simțit total incapabilă să articuleze vreun cuvânt.

– Nu înțeleg, a spus ea încetișor, străduindu-se din răsputeri să nu izbucnească în plâns.

Apoi a continuat spunându-i șefului cât de neapreciată s-a simțit deoarece se lupta să-și crească cei doi copii și să aibă în același timp succes lucrând cu normă întreagă. În acel moment, când lacrimile și „durerea" au înlocuit asertivitatea calmă a lui Karen, șeful ei a trecut de la un discurs defensiv la preocupare paternă. El a asigurat-o pe Karen că are mult potențial și a manifestat empatie față de dificila sarcină de a fi un părinte singur. Ședința s-a terminat cu Karen împărtășindu-și luptele emoționale pe care le avea de la divorț, în timp ce șeful asculta plin de empatie. Ea nu a mai spus nimic despre evaluare, și nici el. Karen a părăsit biroul simțindu-se ușurată că nu și-a stricat relația cu șeful ei și că întâlnirea se sfârșise într-o notă caldă.

Când Karen ne-a povestit acestea la următoarea ședință de terapie de grup, a încheiat cu următoarele cuvinte:

– Vedeți? Nu are niciun rost să mă confrunt cu el. Nu ascultă. Oricum, evaluarea nu e mare lucru. Ca să spun drept, nu contează așa de mult pentru mine.

Dar ceilalți membri ai grupului nu au abandonat subiectul așa de ușor. Ei i-au pus lui Karen câteva întrebări care au forțat-o să se confrunte cu propria nesiguranță.

Cine erau acești „unii" din birou care puneau la îndoială devotamentul lui Karen și care i-au spus șefului că ea este „cam neșlefuită"?

Karen nu cunoștea identitatea acestor critici.

Ce înseamnă „cam neșlefuită"?

Karen nu era sigură: „Ceva în legătură cu personalitatea sau cu caracterul meu..."

Ce anume ar fi trebuit ea să facă diferit ca să obțină calificativul „superior"?

Karen nu știa.

Ea nu numai că nu își reiterase poziția după atitudinea defensivă inițială a șefului, dar nici măcar nu și-a permis să clarifice situația. Nu a întrebat: „Care persoană din birou mă critică?", sau: „Puteți preciza mai concret care sunt problemele mele de personalitate?", sau: „Ce anume ar trebui să schimb ca să obțin calificativul «superior»?" Reacția emoțională a lui Karen la critica șefului ei i-a întunecat gândirea despre ce dorea să întrebe și să spună.

Senzația că gândurile li se încâlcesc, incapacitatea de a articula cuvintele și senzația că nu sunt prea deștepte – iată reacții des întâlnite printre femeile care luptă să ia atitudine într-o anumită direcție. *Nu numai că învățăm să ne temem de furie și de conflict, dar evităm să punem întrebări precise și să facem declarații clare dacă bănuim inconștient că, făcând aceste lucruri, diferențele noastre de opinii vor fi expuse și îl vom face pe celălalt să se simtă incomod, sfârșind prin a rămâne singure.*

– Dar şeful meu *mă intimidează!* a spus Karen.

Acesta este un pretext. De fapt, Karen se temea să facă valuri într-o relaţie importantă susţinându-şi eforturile de a-şi pleda cauza matur şi elocvent. Lacrimile şi disponibilitatea ei de a-l lăsa pe şef să joace rolul sfătuitorului şi al confidentului erau, parţial, un mod inconştient de a reinstitui statu-quoul şi de a-şi cere scuze pentru „separarea" presupusă de poziţia ei iniţială, de dezacord. Lacrimile lui Karen ar putea fi şi o încercare inconştientă de a-şi face şeful să se simtă vinovat („Vezi cum m-ai făcut să sufăr?") – o practică răspândită printre femeile ale căror încercări de a-şi afirma poziţia deschis sunt zădărnicite.

– Dar nu mai sunt furioasă din cauza asta, a protestat Karen. Nu mai contează.

Bineînţeles că încă era mânioasă, dar pur şi simplu nu o recunoştea. Furia este inevitabilă atunci când ne supunem unor circumstanţe nedrepte şi când protejăm pe altcineva, în detrimentul nostru.

Negarea mâniei şi neputinţa de a-şi susţine poziţia au avut pentru Karen costuri inevitabile. S-a simţit obosită şi mai puţin entuziastă la locul de muncă. La două săptămâni după evaluare, Karen a rătăcit un dosar important şi a fost admonestată sever. Acest act de autosabotaj era probabil o încercare inconştientă de a se pune în rolul „celui rău", care realmente nu merită calificativul „superior", mai degrabă decât să-şi menţină ferm opinia că şeful nu îi acordase calificativul pe care ea considera că îl merită.

NEGAREA MÂNIEI: INCONŞTIENTUL ÎN ACŢIUNE

Aţi iniţiat vreodată o confruntare la serviciu, ca apoi să vă transformaţi furia în lacrimi, scuze, vinovăţie, confuzie sau autocritică? Comportamentul lui Karen poate părea cunoscut – dacă

nu tuturor femeilor, cel puțin unora dintre ele. Cum putem înțelege mai bine motivele profunde, inconștiente pentru care o persoană încearcă să-și nege mânia și să-și sacrifice una dintre cele mai prețioase bunuri – claritatea personală?

Teama de potențialul distructiv

Eșecul lui Karen de a-și apăra poziția cu elocvență și tenacitate în fața șefului ei era un tipar și în relațiile sale personale. Explicațiile pe care și le dădea sieși erau doar vârful aisbergului: „Mă intimidează"; „Pur și simplu nu pot gândi clar atunci când am de-a face cu o figură autoritară"; „Cred că nu am încredere în propriile convingeri". Karen și-a pierdut *cu adevărat* încrederea când ideile ei nu au primit aprobarea celorlalți, dar această lipsă de încredere masca o problemă mai serioasă: Karen *se temea* să afirme clar corectitudinea poziției sale deoarece ar fi apărut imediat presiunea de a *continua* să-și apere cauza. Și acest lucru ar fi putut-o transforma în *ținta* mâniei și dezaprobării șefului. După cum a spus Karen, ar fi putut urma o „ceartă adevărată".

Această idee o înspăimânta pe Karen, parțial din motive realiste, cum ar fi faptul că, în acest fel, situația sa la locul de muncă ar fi putut deveni dificilă și incomodă sau că ar fi putut fi concediată. Desigur, o ceartă ar escalada tensiunile dintre Karen și șeful ei, făcând încă și mai puțin probabil ca ea să fie ascultată. Dar, lăsând realitatea la o parte, Karen simțea o teamă profund inconștientă că cearta i-ar putea dezlănțui potențialul distructiv, deși acesta nu văzuse niciodată lumina zilei. Dacă ar fi pierdut controlul asupra propriei furii, ar fi distrus oare totul? Era ca și cum Karen s-ar fi temut că o manifestare deplină a indignării ei ar putea arunca în aer întreaga clădire. De asemenea, ca majoritatea femeilor, Karen avea foarte puțină experiență în ceea ce privește exprimarea furiei într-un mod controlat, direct și eficient.

Nu este deloc surprinzător că avea frici profunde legate de propriul potențial distructiv omnipotent și despre vulnerabilitatea bărbaților. Definițiile noastre despre „masculinitate" și „feminitate" sunt bazate pe noțiunea că femeile trebuie să funcționeze ca ajutoare neamenințătoare la construirea eului masculin; altfel, bărbații se pot simți castrați și slăbiți. Pentru Karen, problema era că această frică irațională avea un cost ridicat. Nu numai că ea evita cearta, ci evita și afirmarea propriului punct de vedere, evita să ceară explicații și să-și declare dorințele. Toate cele de mai sus intră în categoria unor acte cu potențial distructiv, care îi pot răni pe ceilalți sau care îi fac să se simtă minimalizați.

Frica de separare

În aceeași măsură în care Karen se temea de o izbucnire agresivă, exista, ascunsă în subconștientul ei, o frică și mai mare. Karen se temea să-și transpună furia în declarații conștiente despre ceea ce gândește și simte deoarece astfel ar fi evocat acea stare tulburătoare de separare și de singurătate pe care o simțim atunci când ne facem cunoscute diferențele de opinie și îi încurajăm pe ceilalți să procedeze la fel. Maggie, de exemplu, simțea această „anxietate de separare" atunci când vorbea cu mama ei despre copil altfel, cu mai multă maturitate. Sandra a simțit acest lucru când și-a cerut scuze față de Larry pentru că a fost atât de critică și când și-a asumat mai mult responsabilitatea de a lupta pentru propria fericire. Barbara *ar fi simțit-o* dacă s-ar fi oprit din ceartă și i-ar fi spus calm soțului său că intenționează să meargă la workshopul despre „furie".

Anxietatea de separare se poate strecura în noi de fiecare dată când adoptăm o poziție mai autonomă, neculpabilizatoare, într-o relație și când pur și simplu ne gândim la posibilitatea adoptării unei astfel de atitudini. Uneori, această anxietate este bazată pe o frică realistă: dacă ne asumăm o poziție fermă („Îmi pare

rău, dar nu voi face ce-mi ceri"), riscăm să pierdem o relație sau o slujbă. Mai des și mai relevant, anxietatea de separare se bazează pe o stare de disconfort legată de individualitate, de faptul de a fi separat, stare care se înrădăcinează în primele noastre experiențe de familie, când exista, probabil, așteptarea neverbalizată ca noi să punem capac exprimării de sine. Fiicele sunt deosebit de sensibile la astfel de pretenții și pot deveni mult mai abile în a proteja „noi-ul" relațional în defavoarea afirmării „eului" autonom.

Karen nu era conștientă de anxietatea ei de separare, dar aceasta a făcut-o să-și transforme poziția, care la început fusese clară și puternică, în lacrimi și suferință. Exprimarea suferinței i-a permis șefului să fie de ajutor și i-a redat sentimentul de conectare cu el – ceea ce i-a redat sentimentul de siguranță, în ciuda trădării de sine pe care o presupunea această transformare. Karen urma un vechi tipar de încercări de a restaura coeziunea relațiilor ei prin lacrimi, autocritică, devenind confuză sau făcând pace prematur. În centrul problemei se afla faptul că ea (ca și Maggie, în Capitolul 4) era nevoită să se străduiască mai mult să își clarifice separarea și independența de familia ei de origine. Dacă poate menține contactul cu membrii familiei și poate progresa în acest domeniu, va descoperi că procedează mai eficient atunci când este furioasă la slujbă și se va teme mai puțin să stea pe propriile picioare, o ființă separată și autonomă.

Altfel de mișcări

Dacă ar repeta totul, cum ar trebui să procedeze Karen pentru a-și transforma furia într-o acțiune productivă? În primul rând, ar trebui să se pregătească mai bine pentru a face față contramișcărilor șefului, care în acest caz au constat în critici indirecte la adresa muncii ei și în abaterea atenției sale de la chestiunea discutată. Karen nu ar trebui să încerce să schimbe sau să controleze

reacțiile lui (ceea ce oricum nu este posibil). Nici nu ar trebui să îi permită acestuia să o controleze. Ea poate pur și simplu să își mențină poziția, ascultând ce are el de spus, și apoi reiterându-și poziția inițială. Nu este nimic grav dacă, din când în când, ne purtăm ca un *pickup* defect.

Și dacă îi vine să plângă sau o copleșesc emoțiile în timpul interacțiunii? Ce ar trebui să facă? Dacă se întâmplă așa ceva, ea poate lua o pauză, pentru a-și regăsi calmul. Ar putea spune: „Am nevoie de puțin timp ca să-mi limpezesc gândurile. Să stabilim o altă întâlnire, ca să discutăm mai mult despre acest lucru".

Și dacă șeful refuză să ia în calcul schimbarea evaluării? Atunci Karen se poate gândi la următoarea mișcare: ea poate solicita o a treia instanță, pentru revizuirea evaluării. Poate să-i spună șefului, pur și simplu: „Nu-mi place, dar pot trăi cu situația asta". Poate cere instrucțiuni precise despre cum se poate asigura că data viitoare va primi calificativul „superior". Însă, indiferent cât de abilă poate deveni Karen în gestionarea mâniei, ea nu își poate *determina* șeful să se răzgândească și nu poate să se asigure că dreptatea va triumfa. Ea își *poate* declara poziția, își *poate* recunoaște alegerile și *poate* lua decizii responsabile pe cont propriu. Cu cât mai calmă și mai clară va fi Karen față de șef, cu cât mai clară îi va fi *lui* propria perspectivă despre evaluare și despre ceea ce va face și nu va face *el*. Este oare posibil să fi preferat Karen să evite acest tip de claritate, astfel încât să mențină imaginea de „băiat bun" a șefului?

Cazul lui Karen ilustrează felul în care fricile noastre inconștiente de potențialul nostru distructiv și de separare ne pot împiedica să ne menținem claritatea mintală și să ne folosim mânia ca pe o provocare, pentru a adopta o poziție nouă sau a întreprinde o acțiune nouă pe cont propriu. În anumite cazuri totuși, problema noastră nu este *frica* de claritate, ci *absența* clarității. Este

evident că suntem furioase. Dar putem avea o perspectivă redusă asupra „eului" ca rezultat al concentrării exclusive pe ceea ce ne face *celălalt*. Iată un exemplu personal:

POVESTEA TIGĂII

În urmă cu mai mulți ani, m-a vizitat sora mea mai mare, Susan; am plecat amândouă la magazinul Macy, de unde intenționam să cumpăr o tigaie antiaderentă. Fără multă chibzuință, am pus mâna pe o tigaie care mi s-a părut că arăta bine și am pornit spre casa de marcat. Nici n-am făcut doi pași, și sora mea m-a informat că nu am ales tigaia potrivită. Nu numai că vocea lui Susan exprima o încredere supremă în propria judecată, dar sfatul ei era însoțit și de o relatare destul de detaliată și de tehnică referitoare la problemele finisajului ales de mine – subiect despre care eu nu știam nimic și de care nici nu-mi păsa. Reacția mea inițială a fost să fiu încă o dată impresionată de mintea enciclopedică a surorii mele, dar, pe măsură ce ea continua, am simțit cum creștea în mine furia. Cine îi ceruse părerea? De ce crede că are mereu dreptate? De ce se comportă ca un expert universal, de la semănatul cartofilor până la bomba atomică? Am cochetat o clipă cu ideea de a o lovi cu tigaia în cap, dar am rezistat impulsului. În schimb, am continuat să mă îndrept către casa de marcat, ca o soră mai mică îmbufnată și rebelă, și am plătit pentru tigaia pe care o alesesem singură. S-a dovedit a fi de proastă calitate și nici nu a rezistat mult – exact cum a prevăzut Susan.

Există o zicală: „Îi învățăm pe alții exact lucrurile pe care noi avem mai mare nevoie să le învățăm". Când i-am povestit incidentul prietenei mele Marianne Ault-Riché, care susține workshopurile despre furie împreună cu mine, eram cât se poate de departe de claritate personală. De ce mă simțeam furioasă? Răspunsul era

simplu: deoarece sora mea era aşa de dificilă! Mă înfuriau stilul ei încăpăţânat şi nevoia ei de a fi expertă în toate. Tot ce i-am spus lui Marianne despre mânia mea era o declaraţie despre sora mea; nu am pronunţat niciun cuvânt despre mine.

Marianne a ascultat şi apoi a răspuns fără complicaţii: „Mi-ar plăcea să o iau pe sora ta la cumpărături! Eu aş fi fost fascinată să aflu despre diversele tipuri de tigăi antiaderente. Susan ştie atât de multe!"

Marianne era sinceră. Dacă ar fi fost în locul meu, reacţia ei la cunoştinţele şi personalitatea lui Susan ar fi fost total pozitivă. Într-adevăr, tocmai acele calităţi pe care eu le criticam o făceau pe Susan plăcută în ochii anumitor oameni, inclusiv ai părinţilor noştri. În acel moment am recunoscut la mine ceea ce recunoşteam imediat la alţii, anume că poziţia mea culpabilizantă mă împiedica să-mi înţeleg reacţia precipitată.

Ce anume mă enerva atât de mult la tendinţa lui Susan de a da sfaturi, şi încă avizate? De ce era acest lucru o problemă pentru mine? Care era tiparul relaţiei noastre şi cum contribuiam eu la el? Numai după ce am reflectat la aceste întrebări i-am putut spune lui Susan ce mă enerva, fără să dau de înţeles că personalitatea ei sau felul ei de a fi în lume nu sunt în regulă.

În primul rând, mi-am folosit furia ca stimulent pentru a decide ce anume vreau şi pentru ca apoi să stabilesc o limită cu sora mea. Aşa cum a procedat Maggie cu mama ei, eu am clarificat cu Susan faptul că îi vreau sfatul numai atunci când i-l cer. Se înţelege că pentru Susan era greu să accepte că aş prefera să evit sfaturi utile şi de bun-simţ; ea însăşi le-ar fi primit cu dragă inimă, fie că erau solicitate, fie că nu. Pentru a explica problema mea atunci când primeam sfaturile ei, i-am povestit puţin despre experienţa mea de soră mai mică:

„Știi, Susan, toată viața te-am considerat un star. Te-am admirat întotdeauna ca pe o persoană care știe toate răspunsurile. Simțeam că tu știi tot și poți face orice. Și simțeam că eu sunt inferioară, ca și cum nu aveam ce să te învăț și nici ce să-ți ofer în schimb. De fapt, când mă simt intimidată de cunoștințele tale strălucite, reacționez devenind și mai puțin competentă. Relația noastră este foarte importantă pentru mine și încerc să echilibrez lucrurile mai mult pentru mine. Cred că îmi este de ajutor să stau o perioadă departe de ajutorul și de sfaturile surorii mele mai mari. Știu că poate sună prostesc și chiar nerecunoscător, deoarece ești de mare ajutor, dar acum am nevoie de altceva."

De fapt, îi ceream surorii mele să facă o schimbare în comportamentul ei. Totuși nu îi ceream să facă această schimbare pentru că ar fi dat sfaturi rele, greșite sau excesive, ci mai degrabă pentru că schimbarea mi-ar fi fost utilă mie, în lumina reacțiilor mele la sfaturile de soră mai mare – reacții pentru care îmi asumam întreaga responsabilitate.

Faptul că mi-am împărtășit dilema cu Susan (inclusiv invidia mea față de statutul ei de star în familie) a fost un pas important în vederea întreruperii unui vechi tipar de suprafuncționalitate–subfuncționalitate, în care Susan juca rolul persoanei care oferă ajutor competent și eu, rolul persoanei mai puțin competente, care este ajutată. În trecut, cu cât Susan tindea să exprime mai mult înțelepciune și competență suficiente pentru noi două la un loc, cu atât mai mult tindeam eu să reacționez deconectându-mă, într-o stare de confuzie mintală evidentă. Când mi-am verbalizat dorința de a fi capabilă să-i ofer ceva surorii mele (mai degrabă decât să fiu întotdeauna receptorul înțelepciunii ei de soră mai mare), Susan mi-a răspuns împărtășindu-mi câteva dintre problemele *ei* și, pentru prima oară, am înțeles că ea prețuia perspectiva mea. Cu timpul, relația noastră a devenit mai echilibrată și nu am mai sim-

ţit că stau în partea de jos a balansoarului. Azi apreciez sfaturile ei, fie că sunt sau nu solicitate, indiferent care ar fi subiectul, inclusiv tigăile nonaderente.

Folosirea furiei ca punct de plecare pentru a afla mai multe despre sine nu ne cere să ne analizăm şi să oferim explicaţii psihologice amănunţite cu privire la reacţiile noastre, aşa cum am făcut eu cu Susan. Dacă nu aş fi identificat unele probleme relaţionale vechi, i-aş fi putut spune, pur şi simplu, că nu vreau să-mi dea sfaturi şi că motivul nu-mi este clar. Ingredientul esenţial al acestei poveşti este că mi-am folosit furia pentru a clarifica o cerere bazată pe dorinţele mele personale şi nu pe intenţia de a deveni o autoritate neinvitată în privinţa felului în care Susan ar trebui să se poarte.

Furia este un instrument al schimbării atunci când ne provoacă să devenim experţi în privinţa propriei persoane, mai puţin în privinţa celorlalţi.

ADOPTAREA UNEI POZIŢII FERME

Pentru a învăţa să ne folosim eficient furia trebuie să renunţăm la unele lucruri: la a-i învinui pe cei pe care îi considerăm a fi cauza problemelor noastre şi despre care credem că nu contribuie la fericirea noastră; trebuie să renunţăm la noţiunea că este de datoria noastră să îi schimbăm pe alţii sau să le spunem cum trebuie să gândească, să simtă, să se comporte. Cu toate acestea, nu înseamnă că trebuie să acceptăm pasiv sau să aprobăm orice comportament. De fapt, o atitudine de tipul „vezi-ţi de viaţa ta şi lasă-i şi pe alţii să trăiască" poate fi semnul unei poziţii deconectate de sine, dacă nu clarificăm ce este sau nu acceptabil sau dezirabil pentru noi într-o relaţie. Cel mai important lucru este *cum* ne clarificăm poziţia.

Recent, am lucrat cu o femeie pe nume Ruth, care era furioasă deoarece soțul ei își neglija sănătatea. Nu fusese tratat medical corespunzător pentru o problemă la picior, care acum se înrăutățea, iar el nici nu avea de gând să caute un alt medic. Ruth își exprima mânia ținându-i predici despre ce ar trebui să facă pentru sine și interpretându-i sentimentele și comportamentul. („Ești autodistructiv"; „Te neglijezi, așa cum s-a neglijat și tatăl tău"; „Îți negi temerile" etc.). În chip de răspuns, soțul ei devenea din ce în ce mai pasiv față de problema sa (un lucru de înțeles, dat fiind că soția lui exprima suficientă grijă cât pentru amândoi) și își menținea tot mai rigid refuzul de a lua în considerare un alt tratament. Era un dans circular care se amplifica permanent, în care atitudinea lui Ruth, care îi transmitea că ea știe ce este mai bine pentru el, nu făcea altceva decât să intensifice declarațiile de independență ale soțului în această privință, ceea ce ducea la predici din ce în ce mai lungi și mai frecvente din partea lui Ruth despre ce ar trebui să facă el și despre ce simte el *de fapt*. La fel ca multe femei, Ruth a început să reacționeze emoțional în numele soțului, în timp ce el juca rolul omului de gheață.

Pentru Ruth, un pas important a fost să recunoască faptul că soțul ei trebuia să stabilească singur care sunt sentimentele lui, să decidă ce riscă și să-și asume responsabilitatea primară pentru propria sănătate. Era sarcina lui, nu a ei. Dar pentru Ruth era la fel de important să-și ia furia în serios: să o folosească pentru a lămuri – întâi pentru ea și apoi pentru soțul ei – că nu poate trăi cu acest statu-quo văzându-și de treabă, ca de obicei.

Ruth a făcut o schimbare importantă atunci când a vorbit cu soțul ei despre propriile sentimente, în loc să-l critice și să-i țină predici. Tatăl lui Ruth murise din cauza unei maladii degenerative, când ea avea 12 ani, și acum era speriată că avea să își piardă și soțul. În loc să se concentreze asupra „purtării autodistructive" sau asu-

pra „neglijenței" soțului, Ruth a fost capabilă să îl roage să meargă la medic din cauza nevoilor și sentimentelor ei. Ea i-a explicat că temerile și anxietățile ei erau atât de mari, încât nu putea să-și desfășoare activitățile zilnice ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Nu l-a mai învinuit pe soț pentru reacția ei, nu a mai spus că-i vrea binele. Ruth își împărtășea acum *propria* problemă în această situație și-i cerea soțului să respecte intensitatea disconfortului pe care ea îl resimțea. El a fost de acord să meargă la doctor, deși a declarat clar că merge *de dragul ei*, nu pentru că ar avea nevoie.

Când ne folosim furia pentru a face declarații despre sine, adoptăm o poziție de putere, deoarece nimeni nu poate combate gândurile și sentimentele noastre. Unii pot încerca, dar nu trebuie să răspundem furnizând argumente logice în apărarea noastră. Putem pur și simplu să spunem: „Ei bine, ție poate că ți se pare o nebunie, ceva irațional, dar eu așa văd lucrurile". Desigur, nu există nicio garanție că ceilalți își vor schimba comportamentul așa cum dorim noi. Povestea lui Joan ilustrează bine această posibilitate.

Piciorul în prag

Joan și Carl trăiseră împreună timp de un an și păstraseră prietenii separate cu persoane de sex opus. Ei se înțeleseseră să-și fie fideli, dar nu doreau să sacrifice ocazia de a avea prieteni apropiați. Acest contract informal s-a dovedit a fi practic, până când Carl a început să petreacă din ce în ce mai mult timp cu tânăra lui asistentă de cercetare, care era în plin proces de divorț. Drept răspuns, Joan s-a pomenit simțindu-se geloasă, amenințată și furioasă.

Timp de aproape un an, relația dintre Carl și asistenta lui a constituit obiectul unor certuri neproductive. Joan întreba dacă sentimentele lui Carl sunt cu adevărat platonice, iar Carl, la rândul lui, o acuza că este paranoică și posesivă. Au avut nenumărate dezbateri intelectuale referitor la chestiunea limitelor: se cuvenea

ca asistenta să-l sune pe Carl seara, acasă, ca să vorbească despre divorțul ei? Era OK să ia cina cu Carl sau doar prânzul? Joan pendula între învinuirea lui Carl și autoculpabilizare, dar nimic nu se rezolva. Însă furia ei recurentă era un semnal puternic că, în ciuda trecerii timpului, ea nu se simțea deloc împăcată cu această relație.

Punctul de cotitură s-a ivit atunci când Joan a încetat să se mai plângă de comportamentul lui Carl și a declarat deschis că situația nu este acceptabilă pentru ea. Ea nu l-a criticat că ar face ceva greșit sau rău și a recunoscut că o altă femeie poate că nu s-ar fi plâns sau chiar s-ar fi bucurat de prilej pentru a face ea însăși același lucru. Ceea ce voia ea să spună era pur și simplu că simte mai multă gelozie și mânie decât putea accepta.

Când Carl i-a catalogat reacția drept „patologică" și „mic-burgheză", Joan nu a pornit o ceartă și nici nu a devenit defensivă. În schimb, ea a zis: „Ei bine, sentimentele mele sunt așa cum sunt și îmi aparțin. Iar acum am o reacție așa de dureroasă față de relația ta cu femeia aia, încât aș vrea să-i pui capăt. S-ar putea să fie 99% problema mea, dar nu pot accepta treaba asta, simțind în același timp că lucrurile între noi sunt OK. Pur și simplu mi se pare prea greu". Joan și-a susținut poziția cu demnitate și fermitate.

Claritatea manifestată de Joan referitor la propria suferință emoțională l-a forțat pe Carl să-și clarifice prioritățile, iar prima lui prioritate nu a fost Joan. Carl a refuzat să pună capăt relației sale cu asistenta lui de cercetare. După un zbucium personal considerabil, Joan a pus piciorul în prag și a spus: „Nu mai pot trăi cu tine dacă tu continui această relație". Nu a spus-o ca pe o amenințare sau ca pe o încercare de a-l șantaja emoțional, ci pentru a-și împărtăși sentimentele și pentru a declara ce poate și ce nu. Carl nu a răspuns, a continuat să se comporte ca de obicei și Joan i-a cerut să se mute. La scurt timp după aceea, Carl a părăsit-o pe Joan și s-a mutat cu asistenta lui de cercetare.

Joan a suferit foarte mult; dar s-a simțit bine în raport cu poziția pe care o adoptase. Îl pierduse pe Carl, dar își salvase demnitatea și respectul de sine. A făcut oare ceea ce trebuie? Joan a făcut ce trebuia să facă, dar, dacă ne-am fi aflat în situația ei, unele dintre noi ar fi ales altceva sau nu ar fi știut deloc ce să facă.

Când ne folosim mânia ca ghid pentru a stabili care sunt nevoile, valorile și prioritățile noastre lăuntrice nu trebuie să ne neliniștim dacă descoperim cât de puțin clare sunt ideile noastre. Dacă resimțim furie sau amărăciune cronică într-o relație importantă, acesta este un semnal că aici s-a compromis mult din sinele nostru și nu suntem sigure ce poziție ar trebui să adoptăm și ce opțiuni avem. Nu este o slăbiciune să ne recunoaștem lipsa de claritate în gândire, ci este o ocazie, o provocare și o sursă de putere.

Nu există niciun motiv ca femeile *să fie nevoite* să aibă idei clare referitor la „eul" lor. „Cine sunt eu?" „Ce vreau eu?" „Ce merit eu?" – acesta sunt întrebări cu care ne luptăm toate, și pe bună dreptate. Prea mult timp am fost încurajate să *nu* punem întrebări, ci să acceptăm felul în care alții ne definesc „adevărata natură", „locul care ni se cuvine", „responsabilitățile noastre materne", „rolul nostru feminin" și așa mai departe. Sau am fost învățate să înlocuim aceste întrebări cu altele, precum: „Cum să fac să fiu pe placul celorlalți?"; „Cum pot să câștig dragoste și aprobare?"; „Cum pot să păstrez pacea?" Cel mai mult suferim când nu reușim să decidem în chestiunea „Cine sunt eu?" și când negăm că simțim furia care semnalează că trebuie să luăm în considerare astfel de întrebări.

Este un gest de curaj să ne recunoaștem nesiguranța și să zăbovim puțin asupra ei. Prea adesea, mânia ne împinge să adoptăm poziții la care nu ne-am gândit atent sau pe care nu sun-

tem gata să le adoptăm. Nu ne ajută nici faptul că cei din jurul nostru ne oferă din plin sfaturi și îndemnuri la acțiune: „Părăsește-l imediat pe bărbatul ăsta!"; „Spune-i șefului că nu faci ce ți-a zis!"; „Pur și simplu nu poți să-i permiți să te trateze așa"; „Spune-i că nu veți mai fi prietene dacă mai face așa ceva"; „Refuză-l pur și simplu".

Luați-o încet! Furia poate fi un vehicul puternic de dezvoltare personală și de schimbare, dacă nu face mai mult decât să ne ajute să recunoaștem că nu avem o poziție clară în raport cu un anumit lucru și că este de datoria noastră să ne luptăm cu acest aspect. Să examinăm acum călătoria unei femei de la o poziție plină de furie, culpabilizantă, către o confruntare productivă cu propria confuzie.

6

De-a lungul lanțului generațional

Katy și bătrânul ei tată

Katy este o femeie casnică, de 50 de ani; copilul ei cel mai mic tocmai a plecat de acasă, la facultate. Tatăl ei este un profesor pensionar, de 72 de ani, văduv de 10 ani, și are o stare de sănătate nu prea bună. Katy m-a sunat la Fundația Menninger pentru că aflat că sunt „expertă în furie". În timpul conversației noastre telefonice inițiale, ea a descris un tipar care de 10 ani era sursa furiei sale.

– Tatăl meu are o mare problemă, a explicat ea, având în voce o disperare pe care nu ținea să o ascundă. Îmi cere marea cu sarea, mai ales de când nu mai poate conduce, pentru că și-a pierdut parțial vederea, ca urmare a unui accident vascular. Trebuie să îl duc la magazin ori de câte ori mă sună și trebuie să îl conduc cu mașina la toate întâlnirile lui. Îmi cere să fac ordine pentru el în apartamentul lui și apoi îmi spune că nu am muncit cum trebuie. Încă poate să facă multe lucruri, s-ar descurca, dar se comportă ca un bebeluș. Uneori mă sună și de 2-3 ori pe zi. Când îi spun „nu", se închide în sine și mă face să mă simt vinovată. Am ajuns la capătul puterilor.

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Katy și i-am cerut lămuriri, am auzit aceleași lucruri:

– Care este problema ta? Cum o vezi tu?

– Problema mea este că tata nu-și dă seama că am și eu o viață. El crede că lumea mea ar trebui să graviteze în jurul lui. De când a murit mama, se folosește de mine ca să umplu golul rămas și să mă controleze.

– Ce i-ai spus despre această problemă?

– „Tată, trebuie să-ți dai seama că am și eu o viață și că îmi ceri prea mult. Aș vrea să nu mă mai faci să mă simt vinovată atunci când nu vin. Cred că trebuie să ieși și tu și să întâlnești oameni, nu să te izolezi și să te bazezi numai pe mine".

– Cum reacționează tatăl tău?

– Se supără și nu mai vorbește cu mine un timp. Sau, uneori, începe să vorbească despre sănătatea lui șubredă și mă face să mă simt atât de vinovată, încât nu mai merită să-i spun nimic.

– Și atunci ce faci?

– Nimic. Nimic nu funcționează. De asta sunt aici.

În scurta descriere a lui Katy era frapant – și tipic, de altfel – faptul că tot ce spunea se referea la tatăl ei:

„Tata nu-și dă seama că am și eu o viață."
„Tata crede că lumea mea ar trebui să graviteze în jurul lui."
„Tata se folosește de mine."
„Tata îmi cere prea mult."
„Tata mă face să mă simt vinovată."
„Tata trebuie să iasă și să întâlnească alți oameni."

Katy face ceea ce fac cei mai mulți dintre noi când sunt furioși. Judecă, învinuiește, critică, face morală, ține predici, dă ordine, interpretează și face psihanaliză. În tot ce spune Katy nu există nici măcar o singură propoziție care să se refere la ea.

Pe măsură ce citiți mai departe, țineți minte lecțiile pe care le-ați învățat din capitolele precedente. Problema lui Katy cu tatăl

ei are anumite asemănări cu problema lui Maggie cu mama sa. Cântăriți-vă un timp gândurile și reacțiile voastre la întrebările care urmează, înainte de a le citi pe ale mele.

Greșește oare tatăl lui Katy atunci când îi adresează asemenea cereri? Nu știu. Cine dintre noi poate spune cu siguranță câte lucruri are dreptul acest tată văduv, de 72 de ani, să îi ceară fiicei sale adulte? Dacă am cere părerea a 10 oameni diferiți, am putea primi 10 răspunsuri diferite, în funcție de vârsta, religia, naționalitatea, clasa lor socio-economică, ordinea la naștere și trecutul lor familial. Dacă aș fi în locul lui Katy, probabil și eu m-aș plânge că tata „cere prea mult". Dar asta din cauză că eu sunt eu. Altcineva, aflat în aceeași poziție, ar putea să se simtă fericit(ă) că tatăl are nevoie de el/ea.

Dacă suntem în căutarea „Adevărului" suprem în această chestiune (Cât de mult ar trebui să ceară un părinte de la copilul lui? Cât de mult trebuie să dea o fiică?), nu vom observa că există numeroase moduri de a percepe aceeași situație și că oamenii gândesc, simt și reacționează diferit. Repet acest lucru deoarece este un concept extrem de greu de perceput și de menținut atunci când ești furios. Dorințe aflate în conflict și percepții diferite asupra lumii nu înseamnă că una dintre părți are „dreptate" și cealaltă „greșește".

Are Katy dreptul să fie furioasă? Este legitimă furia pe care o simte față de tatăl ei? Desigur. Așa cum am spus mai sus, a simți furie nu este nici corect, nici incorect, nici legitim, nici ilegitim. Avem dreptul să simțim tot ceea ce simțim, iar furia lui Katy merită atenția și respectul ei. Dar dreptul lui Katy de a se înfuria nu înseamnă că tatăl ei este de vină. Mai degrabă, mânia cronică și resentimentul lui Katy sunt semnale că ea trebuie să-și reevalueze participarea în interacțiunile cu tatăl ei și să găsească un mod de a se poziționa altfel în această relație importantă.

Ce nu este în regulă cu stilul lui Katy de a comunica cu tatăl ei? Din capul locului, Katy nu manifestă un tact deosebit și nici nu își alcătuiește o strategie. Puțini oameni sunt capabili să asculte cu adevărat atunci când sunt criticați sau când li se spune ce nu este în regulă cu ei. Dacă tatăl lui Katy nu este deosebit de flexibil, cel mai probabil declarațiile ei nu vor face decât să îi provoace o atitudine și mai defensivă și vor reduce și mai mult posibilitatea ca ea să fie auzită.

În al doilea rând, comunicările lui Katy o prezintă ca pe un expert în privința emoțiilor tatălui ei. Katy îi pune tatălui ei diagnosticul de egoist, nevrotic și pretențios care se folosește de fiică pentru a umple golul lăsat de soția lui decedată. Această interpretare psihologică poate fi sau nu adecvată. Există nenumărate alte posibile explicații pentru comportamentul tatălui ei.

Diagnosticarea celuilalt este preocuparea favorită pentru cei mai mulți dintre noi atunci când nivelul de stres este foarte mare. Deși poate reflecta dorința de a oferi o revelație care se poate dovedi cu adevărat de ajutor, mult mai des este vorba despre o formă subtilă de învinuire și manifestare a superiorității. Când punem un diagnostic, presupunem că știm ce gândește, simte sau dorește *de fapt* celălalt sau cum *ar trebui* să gândească, să simtă sau să se comporte celălalt. Dar noi nu putem fi siguri de aceste lucruri. Este destul de greu să știm aceste lucruri și despre noi înșine.

A cui este problema? „Tatăl meu are o mare problemă. El îmi cere marea cu sarea." Aceste declarații – cu care Katy și-a început conversația telefonică – reflectă convingerea că problema este a *tatălui* ei. Și totuși, din descrierea ei, tatăl este capabil să-și identifice dorințele, să le declare clar și chiar să obțină ce dorește.

Problema este *a lui Katy*. Ea trebuie să găsească o cale de a-și identifica și clarifica propriile limite în raport cu tatăl ei, astfel încât să nu ajungă la amărăciune și resentimente. Katy este cea care se luptă și care suferă. Aceasta este problema *ei*.

Dar a spune că Katy are o problemă nu înseamnă să lași să se înțeleagă că ea nu are dreptate, că este de vină sau că a greșit. „A cui e problema?" este o întrebare care nu are nimic de-a face cu vinovăția și culpabilitatea. Problema este, pur și simplu, a părții nesatisfăcute sau tulburate de o anumită situație.

Care este problema lui Katy? Problema ei este că nu și-a lămurit în minte unele chestiuni foarte importante: „Care este responsabilitatea mea pentru propria mea viață și care este responsabilitatea mea față de tatăl meu?"; „Ce înseamnă să fii egoist și ce înseamnă să fii fidel propriilor dorințe și priorități?"; „Cât de mult *pot* să îl ajut pe tata fără să resimt furie sau resentimente?" Până când Katy nu răspunde clar acestor întrebări dificile, ea nu poate interacționa cu tatăl ei pe alt plan.

Problema lui Katy nu este că tatăl ei o „face" să se simtă vinovată. O altă persoană nu ne poate „face" să ne simțim vinovați; poate numai să încerce. Putem anticipa că tatăl lui Katy nu o să-i facă viața prea ușoară dacă ea schimbă vechiul tipar relațional, dar numai ea este responsabilă pentru propriile sentimente, inclusiv pentru sentimentul de vinovăție.

Desigur, nu există răspunsuri simple. Ce reacție ați avea dacă ați afla despre Katy că își clarifică noi limite în relația cu tatăl ei? Ați considera-o egoistă sau ați felicita-o pentru noua ei revendicare a sinelui? Cine știe? Câte dintre noi pot avea încrederea că disting precis unde încep și unde se sfârșesc responsabilitățile pe care le au față de alții? Cum pot femeile – care sunt antrenate încă de la naștere să se definească prin grija și iubirea față de ceilalți – să aibă încredere că știu când este momentul să pui în sfârșit limite?

„Munca unei femei nu se sfârșește niciodată" – iată crezul conform căruia Katy a trăit în raport cu copiii ei, iar acum, când cel mai mic a părăsit casa părintească, ea își continuă drama cu

bătrânul ei tată. Am aflat că ea a „dat" toată viața, la fel ca mama și bunica ei. În adâncul ei, se temea și se simțea vinovată să dezvăluie acea parte din sine îngropată de mult, care ar fi vrut să pună pe primul plan propriile nevoi și să înceapă să ia. Katy se devotase atât de exclusiv nevoilor celorlalți, încât își trădase propriul sine – dacă nu cumva chiar îl pierduse. Ea simțea furia sinelui îngropat, dar nu era capabilă să o folosească pentru a face schimbări.

Indiferent cât de mult empatizăm sau ne identificăm cu situația lui Katy, aceasta este totuși problema ei. Nu rezultă că ea este nevrotică, greșește sau se lasă influențată într-un sens greșit. Nu vrem să spunem că ea este „cauza" propriilor dileme. Regulile și rolurile familiilor și societății le creează femeilor dificultăți deosebite atunci când este vorba să se definească dincolo de dorințele și de așteptările celorlalți –, iar reacțiile negative ale celorlalți atunci când începem să ne concentrăm în principal pe calitatea și direcția propriei vieți au potențialul de a ne invita să devenim anxioase și să ne simțim vinovate pentru că procedăm așa.

Totuși, dacă nu ne folosim furia pentru a ne defini clar în cadrul fiecărei relații importante și dacă nu ne gestionăm emoțiile noastre pe măsură ce ele se ivesc, nimeni nu-și va asuma această responsabilitate pentru noi.

A face față lipsei de claritate

Katy mi-a cerut ajutorul pentru că dorea să facă ceva în relația cu tatăl ei și ar fi vrut să-i spun eu ce anume să facă. În realitate, Katy, la fel ca majoritatea femeilor, avea în jurul ei mulți oameni care îi spuneau ce să facă – mult mai mulți decât ar fi avut nevoie. De exemplu, mama ei o învățase că a trăi și a se sacrifica pentru ceilalți reprezintă vocația unei femei, iar acum prietenele ei îi spuneau că afirmarea de sine este calea spre libertate. „Să nu spui «da» când de fapt vrei să spui «nu»" a fost sfatul pe care l-a primit cel

mai frecvent, până când ea însăşi a început să creadă că problema ei s-ar rezolva dacă ar găsi curajul să articuleze acest cuvânt din doar două litere, dar de nerostit.

Katy ar începe bine dacă ar înceta să îşi învinuiască tatăl şi să-i pună diagnostice. Ea poate începe prin a recunoaşte că este treaba ei să se detaşeze puţin de dorinţele şi de aşteptările lui, pentru a-şi clarifica propriile valori, pentru a-şi evalua alegerile şi priorităţile şi pentru a lua decizii referitoare la ce va face şi ce nu va face. Katy ar putea să recunoască faptul că încă nu îi sunt clare aceste chestiuni şi că nu ştie cum să îşi rezolve problema. Recunoaşterea propriei lipse de claritate este în sine un pas important.

Ce ar putea să facă apoi Katy? Ce poate face oricare dintre noi atunci când ne înfuriem ca reacţie la cererile care ni se adresează, dar nu întrezărim noi opţiuni pentru a ne schimba comportamentul? Furia noastră semnalează că există o problemă, dar nu ne oferă un răspuns – nici măcar un indiciu – despre cum să o rezolvăm. Furia este pur şi simplu ceva ce simţim sau ne îngăduim să simţim. În acelaşi timp, ea ne transmite că trebuie să o luăm mai încet şi să ne gândim mai limpede la propria persoană. Dar mânia poate îngreuna gândirea clară!

În acest punct, sarcina lui Katy nu este să „facă ceva" cu furia ei, deşi, criticându-şi tatăl şi invitându-i pe ceilalţi să facă la fel, ea poate obţine o uşurare pe termen scurt sau cel puţin un sentiment de superioritate morală. În termenii schimbării durabile, treaba lui Katy este să caute să obţină un grad mai redus de reactivitate emoţională şi un grad mai înalt de claritate de sine. Cum? Katy va dobândi mai multă claritate asupra convingerilor şi opiniilor ei dacă va face următoarele: în primul rând, îşi poate *împărtăşi problema* cu alţi membri ai familiei, inclusiv cu tatăl ei; în al doilea rând, ea poate *aduna informaţii* despre felul în care alte rude de-ale ei – mai ales femeile din familia ei – au rezolvat probleme similare de-a lungul generaţiilor.

„Tată, am o problemă."

Când Katy i-a spus tatălui câte ceva despre problema ei, a fost un moment de mare anxietate și nu mai puțin important decât discuția purtată de Maggie cu mama ei. Împărtășind calm ceva despre poziția ei într-o chestiune emoțională de familie, Katy a schimbat vechiul tipar rigid al relației. Conversația s-a desfășurat cam așa:

– Știi, tată, am o problemă. Nu-mi dau seama cum să echilibrez responsabilitatea pe care o simt față de tine cu cea pe care o simt față de mine. Săptămâna trecută, când te-am dus la cumpărături de două ori, iar apoi te-am dus cu mașina și la consultația medicală, m-am pomenit că sunt încordată: nu mă simțeam bine, pentru că aș fi vrut să folosesc o parte din timpul acela pentru mine. Dar când spun „nu" și-mi văd de treburile mele, sfârșesc prin a mă simți vinovată, ca și cum m-aș uita peste umăr, să văd ce mai faci.

– Ei bine, dacă sunt o povară atât de mare, pot sta deoparte, a spus rece tatăl.

Arăta ca și cum ar fi primit o lovitură.

Katy se pregătise pentru contramișcările tatălui ei, astfel că și-a putut menține poziția atunci când acestea au apărut, fără a se lăsa absorbită de câmpul intens de reactivitate emoțională, care caracteriza relația lor.

– Nu, tată, a răspuns ea. Nu aș vrea să se întâmple așa ceva. Nu spun că *tu* ești o povară pentru mine. De fapt, mi-ar plăcea să reușesc să cer mai eficient ajutor din partea oamenilor. Eu vorbesc despre problema *mea* de a clarifica ce este mai confortabil pentru mine. Trebuie să-mi dau seama cât de mult pot face pentru tine și când trebuie să refuz și să mă pun pe mine pe primul plan.

– Katy, mă surprinzi, a spus tatăl ei. Mama ta a avut grijă de ambii ei părinți când au îmbătrânit și niciodată nu s-a plâns. Mama ta cu siguranță nu ar fi prea mândră de tine.

– Știu la ce te referi, tată.

Katy a refuzat să muște momeala și a continuat să se ocupe calm de problema ei.

– Am fost întotdeauna impresionată de disponibilitatea mamei de a se ocupa de ambii ei părinți. Mi se părea că are o capacitate uimitoare de a oferi fără să se simtă păgubită și fără resentimente. Dar eu nu sunt mama. Eu sunt altfel și cred cu adevărat că nu pot face asta. Cred că *sunt* mai egoistă decât ea.

A urmat o tăcere jenată, pe care a rupt-o tatăl ei:

– Bine, Katy, ce ar trebui să fac eu în raport cu problema asta a ta?

Amestecul de sarcasm și durere din vocea lui era inconfundabil.

Un moment, Katy a simțit acea veche presiune de a-i da tatălui ei un sfat și de a sugera moduri în care el poate întâlni oameni noi și în care poate folosi resursele accesibile lui. Știa totuși, din experiență, că asta nu funcționează. În schimb, ea și-a menținut poziția și a continuat să discute problema ei:

– Aș vrea ca altcineva să-mi rezolve problema și să ia deciziile în numele meu, dar știu că de fapt asta este treaba mea.

Katy a devenit gânditoare.

– De fapt, tată, ar fi de mare ajutor pentru mine, în încercările mele de a dobândi claritate în raport cu acest aspect, dacă mi-ai putea povesti câte ceva din propria ta experiență. Te-ai confruntat vreodată cu ceva de genul ăsta? Cum a fost pentru tine când mama ta s-a îmbolnăvit și nu a mai putut să se îngrijească? Cine din familie a luat decizia de a o interna într-un azil și ce-ai crezut despre asta?

Referindu-se direct la o chestiune de familie (în acest caz, „Cine are grijă de un părinte bătrân?"), în loc să *reacționeze* furios față de aceasta, Katy a detoxifiat subiectul, punându-l pe masă. Drept rezultat, anxietatea subterană care înconjoară chestiunile emoționale

neabordate direct se va diminua, iar Katy va descoperi că este capabilă să gândească mai obiectiv despre situația ei. În plus, Katy începe să îi pună tatălui întrebări despre experiența lui cu părinții vârstnici. A afla cum au făcut față alți membri ai familiei, de-a lungul generațiilor, unor probleme similare celor pe care le avem noi acum este una dintre cele mai eficiente căi de a reduce reactivitatea și de a spori claritatea de sine. De fapt, *înainte* de a iniția această conversație cu tatăl ei, Katy a trebuit să afle mai mult despre cum s-au achitat alții, în trecutul ei familial, de sarcina îngrijirii bătrânilor.

SĂ NE CUNOAȘTEM MOȘTENIREA

Ce femei din familia extinsă a lui Katy s-au luptat cu o problemă similară și cum au încercat ele să o rezolve? Cum au echilibrat celelalte femei din familia lui Kate – sora ei, mătușile și bunicile – responsabilitatea față de ceilalți cu responsabilitatea pentru ele însele? Au avut succes?

Cum s-a întâmplat că mama lui Katy a fost singura care și-a asumat responsabilitatea de a se ocupa de ambii ei părinți la bătrânețe? Care este perspectiva surorii și a fraților mamei despre cât de bine a funcționat acest aranjament?

Cum s-a decis, de-a lungul generațiilor, cine trebuie să se ocupe de membrii familiei care nu se mai pot îngriji singuri?

Nu suntem niciodată primele din familie care se confruntă cu o problemă, deși există posibilitatea să ne simțim așa. Toți moștenim problemele nerezolvate ale trecutului nostru; și toate lucrurile cu care ne confruntăm au o istorie de luptă în generațiile anterioare. *Dacă nu ne cunoaștem istoria familiei noastre, este probabil să repetăm tipare din trecut sau să ne revoltăm nechibzuit împotriva lor, fără să ne fie foarte clar cine suntem cu adevărat, cum*

de semănăm cu unii membri ai familiei și cum de suntem diferiți de alții, și cum este mai bine să procedăm în propria viață.

A ne folosi eficient furia cere, în primul rând, să avem un „eu" bine definit, iar femeile au fost de fiecare dată împiedicate să se bucure de statutul pe care ți-l dă sinele bine definit. Totuși nu putem spera să ne realizăm sinele dacă suntem izolate de indivizii din arborele nostru genealogic. Nicio carte – și niciun psihoterapeut, de altfel – nu ne pot ajuta în acest sens, dacă rămânem rupte de rădăcinile noastre. Cele mai multe dintre noi reacționează puternic față de membrii familiei – mai ales față de mame –, dar nu vorbesc cu ele amănunțit și nu adună informații despre experiența lor. Este posibil să nu știm aproape nimic despre forțele care au modelat viețile părinților noștri, la fel cum le-au modelat și pe ale noastre, sau despre cum au făcut față mamele și bunicile noastre unor probleme similare cu a noastră. Dacă nu știm aceste lucruri, nu ne știm sinele. Și fără un sine clar, înrădăcinat în istoria noastră, vom avea tendința de a reacționa cu furie intensă în tot felul de situații; drept răspuns, îi vom acuza pe alții, ne vom distanța, ne vom supune pasiv sau vom da bir cu fugiții.

Deci Katy avea de rezolvat niște „treburi de familie". A contactat numeroși membri ai familiei sale, mai ales femei, și a aflat direct despre experiența și perspectiva lor atunci când s-au confruntat cu probleme nu foarte diferite de a ei. De la membrii familiei a aflat mai multe despre cei care muriseră, inclusiv despre mama ei. Astfel, a putut să-și privească problema cu tatăl într-un context mai larg.

Katy a descoperit că femeile din familia ei tindeau să se înscrie în două tabere opuse: cele care, ca mama ei, făcuseră mari sacrificii personale pentru a avea grijă de părinții și bunicii lor la bătrânețe și cele care, ca sora mamei sale, mătușa Peggy, vârâseră capul în nisip când rudele lor vârstnice deveniseră incapabile să

se îngrijească. În aceste tabere existau mai multe facțiuni aflate în conflict. Mama lui Katy, de exemplu, nu vorbise cu sora ei, Peggy, timp de mai mulți ani după moartea mamei lor, pentru că simțise că Peggy nu contribuise la îngrijirea mamei lor, așa cum ar fi trebuit. Din perspectiva lui Peggy, mama lui Katy luase decizii unilaterale și nechibzuite legate de îngrijirea mamei lor. Îngrijirea părinților vârstnici fusese o chestiune atât de acută în generațiile precedente, încât era deja previzibil că lui Katy urma să-i fie greu să găsească o poziție de mijloc și să instituie un echilibru confortabil între responsabilitatea față de sine și cea față de tatăl ei.

Pe măsură ce Katy se conecta cu familia ei și aduna informații, se simțea mai calmă în raport cu situația ei și era capabilă să se gândească la noi opțiuni pentru ea și tatăl ei, în timp ce înainte fusese convinsă că nimic nu mai este posibil. Nu erau răspunsuri ușoare sau soluții nedureroase. Katy și-a rezumat o dată dilema astfel: „Nu contează cât de mult timp fac terapie, tot o să mă simt vinovată dacă îl refuz pe tata. Dar dacă voi continua să accept cererile lui, o să fiu furioasă. Deci, dacă vreau să mă schimb, cred că pur și simplu trebuie să învăț să tolerez vina o vreme". Exact asta a făcut Katy: a trăit cu o anumită vinovăție, care s-a dovedit a nu fi fatală și care în cele din urmă s-a diminuat.

Schimbările concrete pe care Katy le-a făcut cu tatăl ei pot părea mici și neimpresionante pentru cineva din afară. Ea a decis să ia cina cu el de două ori, nu de trei ori pe săptămână și i-a spus că va face cumpărături pentru el sâmbăta, nu „la cerere", în timpul săptămânii. Acestea au fost singurele schimbări pe care le-a inițiat, dar le-a respectat, iar ele au făcut o mare diferență în viața ei. Curând după aceea, tatăl a inițiat și el o schimbare: s-a împrietenit cu o femeie în vârstă din vecinătate și cei doi conversau câteva ore în fiecare zi. Katy s-a simțit încurajată de acest eveniment, dar o și neliniștea ceva. Ea a început să realizeze cât de mult îi organizase

preocuparea pentru tatăl ei viața personală și cum o ajutase să evite să își confrunte izolarea de semenii ei. A mai aflat și că era mult mai pricepută să ajute decât să ceară ajutor.

Ceea ce Katy a decis să facă și să nu facă pentru tatăl ei reprezintă partea cea mai puțin interesantă din povestea ei. Soluția lui Katy poate să nu fie neapărat cea mai potrivită pentru voi sau pentru mine. Mai semnificativă este munca pe care ea a făcut-o în propria familie, care i-a insuflat un sentiment mai puternic de conectare cu propriile rădăcini și de separare și claritate în calitate de individ. Acum, ea își putea folosi mai bine mânia ca pe un stimul pentru *a reflecta* la situația ei mai degrabă decât pentru a rămâne victima ei. Așa cum vom vedea, a gândi clar în raport cu întrebările „Care sunt responsabilitățile mele?" și „Care nu sunt responsabilitățile mele?" este o sarcină dificilă pentru fiecare dintre noi.

7

Cine este responsabil pentru ce?

Cea mai delicată întrebare despre furie

Într-o primăvară, participam la o conferință în New York; am mers cu autobuzul la muzeul Metropolitan împreună cu două colege. Nu mai cunoșteam orașul atât de bine, iar colegele mele, Celia și Janet, se simțeau ca niște străine într-o țară ciudată. Poate ca urmare a anxietății „marelui oraș", anxietate pe care o simțeam cu toatele, i-am amintit în mai multe rânduri – poate prea multe – șoferului de autobuz să ne anunțe când trebuia să coborâm. Într-o izbucnire bruscă și neașteptată de furie, el a explodat într-un atac virulent care a atras atenția tuturor pasagerilor. Toate trei am rămas într-o tăcere de plumb.

Ulterior, la cafea, ne-am împărtășit reacțiile personale cu privire la acel incident. Celia se simțise ușor deprimată. Incidentul îi amintise de fostul ei soț abuziv și chiar în acea săptămână, cu ani în urmă, se pronunțase divorțul lor. Janet a reacționat cu o furie care părea să se disipeze pe măsură ce ticluia replici inteligente la izbucnirea șoferului și fantezii de răzbunare nostime. Reacția mea a fost nostalgia. Îmi fusese dor de New York și aproape că am îmbrățișat contrastul acestui oraș cu politețea Vestului Mijlociu, cu care mă obișnuisem. Era o „întâmplare" newyorkeză pe care o puteam duce cu mine înapoi în Topeka, Kansas.

Să ne gândim puțin la acest incident. Toți suntem de acord că șoferul s-a comportat nepotrivit. Dar este el responsabil și pentru reacțiile a trei femei diferite? A *provocat* el depresia Celiei și furia lui Janet? M-a *făcut* el nostalgică în raport cu trecutul meu? Și dacă vreuna dintre noi ar fi reacționat la grosolănia omului aruncându-se de pe podul Brooklyn în seara aceea, putea fi el considerat responsabil pentru această moarte? Sau, dintr-o altă perspectivă, eram oare *noi* responsabile din capul locului pentru această izbucnire?

Este tentant să percepem tranzacțiile umane în termeni simpli, de cauză și efect. Dacă suntem furioși, atunci altcineva *ne-a provocat* furia. Sau, dacă suntem ținta furiei altcuiva, probabil că noi suntem *de vină*; sau, alternativ – dacă suntem convinși de nevinovăția noastră –, putem trage concluzia că celălalt nu are niciun *drept* să se înfurie. Cu cât relațiile din familia noastră de origine sunt mai fuzionale (adică forța de coeziune este atât de puternică, încât se pierde „eul" separat din „noi"), cu atât învățăm mai mult să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce simt alții și pentru reacțiile lor și să îi învinuim pentru propriile noastre reacții („Întotdeauna o faci pe mama să se simtă vinovată"; „Îi dai tatei dureri de cap"; „Ea și-a împins soțul să bea"). La fel, membrii familiei își asumă responsabilitatea pentru influențarea gândurilor, sentimentelor și comportamentului altor oameni.

Relațiile umane însă nu funcționează astfel, sau cel puțin nu prea bine. Începem să ne folosim furia ca pe un vehicul al schimbării atunci când suntem capabili să ne împărtășim reacțiile fără să-l facem pe celălalt responsabil pentru provocarea emoțiilor noastre și fără să ne autoculpabilizăm pentru reacțiile altora ca răspuns la alegerile și acțiunile noastre. *Suntem* responsabili pentru comportamentul nostru. Dar *nu suntem* responsabili pentru

reacțiile altora; nici ei nu sunt responsabili pentru ale noastre. Femeile învață adesea să inverseze ordinea lucrurilor: *ne investim energia asumându-ne responsabilitatea pentru emoțiile, gândurile și comportamentul altora și le delegăm responsabilitatea pentru propriile noastre emoții, gânduri și comportamente.* Când se întâmplă așa, devine greu, dacă nu chiar imposibil, ca vechile reguli ale unei relații să se schimbe.

Pentru a ilustra această idee, să ne întoarcem la problema lui Katy cu tatăl ei văduv, pe care ea îl descrisese inițial ca excesiv de pretențios și culpabilizator. Dacă ea își percepe tatăl drept cauză unilaterală a furiei și/sau vinovăției sale, ea ajunge într-o fundătură. Se va simți neajutorată și lipsită de putere deoarece nu îl poate schimba. La fel, dacă își asumă responsabilitatea pentru influențarea sentimentelor și reacțiilor tatălui, este la fel de blocată. De ce? Dacă ea va schimba statu-quoul, tatăl ei va reacționa emoțional la noul ei comportament. Dacă se simte responsabilă pentru determinarea reacțiilor lui, ea va reinstala, probabil, vechiul tipar, pentru a-și proteja tatăl (și pe sine) de emoții neplăcute și pentru a păstra uniformitatea previzibilă a relației. („Tata s-a înfuriat așa de tare și a turbat când am refuzat, încât pur și simplu nu am mai avut ce să fac.") Situația este atunci definită ca fiind iremediabilă.

De ce reprezintă întrebarea „Cine este responsabil pentru ce?" o enigmă atât de mare pentru femei? Femeile în special au fost descurajate să își asume responsabilitatea pentru rezolvarea propriilor probleme, pentru luarea alegerilor proprii și pentru preluarea controlului asupra calității și direcției propriei vieți. Pe măsură ce învățăm să abandonăm responsabilitatea pentru propria persoană, suntem din ce în ce mai înclinate să îi învinuim pe ceilalți pentru că nu reușesc să ne umple golul interior sau să ne asigure fericirea – ceea ce nu este treaba lor. În același timp totuși,

ne putem simți responsabile pentru aproape tot ce se petrece în jurul nostru. Suntem lesne învinovățite pentru problemele și suferințele altora și acceptăm repede verdictul de vinovăție. În acest proces dezvoltăm și credința că putem evita problemele dacă ne străduim destul de mult. Într-adevăr, vinovăția și autoculpabilizarea sunt „probleme femeiești" de proporții epidemice. O colegă îmi povestea că se oprise pe o pârtie de ski și privea peisajul, când a fost aruncată la pământ de un schior neatent, care aparent nu o observase. „Îmi pare rău!" a țipat ea din reflex, de jos, în timp ce el trecea deja razant pe lângă ea.

În acest capitol vom descoperi cum confuzia iscată de întrebarea „Cine este responsabil pentru ce?" este o sursă de autoculpabilizare neproductivă și de acuzare a altora, precum și un obstacol în calea schimbării situației. Cum putem învăța să ne asumăm *mai mult* responsabilitatea pentru sine și *mai puțin* pentru gândurile, emoțiile și comportamentul altora? În acest punct, ar trebui să aveți o idee mai clară despre acest subiect decât când am început, dar să încercăm, în continuare, să izolăm elementele acestei întrebări-capcană. Amintiți-vă: asumarea responsabilității pentru propria persoană nu înseamnă numai definirea „eului", ci și observarea și schimbarea tiparelor care ne mențin blocate. În acest capitol vom examina atent tiparele de suprafuncționare–subfuncționare la care participăm cu toții.

O CRIZĂ LA MIEZUL NOPȚII

Jane și Stephanie locuiau împreună de 8 ani și creșteau un ciobănesc german, un membru foarte iubit al familiei. Într-o seară, câinele le-a trezit la miezul nopții; era vizibil bolnav. Stephanie a crezut că situația este suficient de serioasă încât să telefoneze imediat veterinarului. Jane a insistat că poate aștepta până dimi-

neață. Ea a acuzat-o pe Stephanie că este excesiv de îngrijorată și că reacționează exagerat.

Când s-au trezit dimineața, starea câinelui se înrăutățise. Când l-a examinat, veterinarul a zis: „Ar fi trebuit să mă sunați imediat. Câinele vostru ar fi putut muri". Stephanie s-a înfuriat pe Jane. „Dacă s-ar fi întâmplat ceva," a spus ea, „*tu* ai fi fost de vină!"

Care este perspectiva voastră în această situație?
Cum ați fi reacționat dacă acum ați fi fost în locul lui Stephanie?
Care considerați că este responsabilitatea fiecărei părți în privința provocării mâniei lui Stephanie?

Putem manifesta empatie față de furia lui Stephanie, dar ei nu îi este clar cine se face responsabil de ce. Să analizăm situația mai detaliat.

Este responsabilitatea lui Jane să își clarifice credințele și să acționeze în acord cu ele. Ea a făcut acest lucru. A fost de părere că ciobănescul nu avea nevoie de asistență medicală urgentă și nu a chemat doctorul. Stephanie este și ea responsabilă pentru clarificarea credințelor *ei* și pentru a acționa în conformitate cu aceste credințe. Ea *nu* a făcut acest lucru. Era îngrijorată că ar putea fi nevoie de ajutor medical imediat, și totuși nu a chemat veterinarul.

Nu sugerez că Stephanie nu trebuie să simtă furie față de Jane. Dacă este mânioasă, este mânioasă. Ea poate fi furioasă că Jane i-a tratat temerile cu superficialitate, i-a minimalizat grijile, i-a descalificat percepția asupra realității sau a acționat ca și cum ar fi fost atotștiutoare. Totuși Stephanie, și nu Jane deține responsabilitatea supremă pentru ceea ce Stephanie decide să facă sau nu.

„Dar nu o cunoașteți pe Jane!"

„Nu am telefonat", a explicat ulterior Stephanie, „pentru că Jane nu mi-ar fi dat pace dacă se dovedea că nu am dreptate. Dacă aș fi trezit veterinarul la miezul nopții pentru nimic, Jane m-ar fi bătut la cap săptămâni de-a rândul și ar fi avut mai multe motive să mă eticheteze drept o nevrotică ce-și face griji degeaba. O iubesc pe Jane, dar nu știți cât de dificilă poate fi! Este așa de sigură de sine, încât mă face să-mi pun sub semnul întrebării propriile opinii." În această formulare, Stephanie continuă să o acuze pe Jane pentru propriul comportament (al lui Stephanie).

Desigur, dacă Stephanie începe să-și afirme sinele, Jane poate avea o reacție intensă, mai ales dacă Jane a funcționat ca partener dominant de fiecare dată când trebuiau luate decizii. Dar dacă Stephanie își poate susține poziția fără să se distanțeze emoțional sau să escaladeze tensiunile, există șanse ca, în timp, Jane să facă față cu succes propriilor emoții și reacții.

Care sunt pașii pe care îi putem parcurge pentru a ne transpune furia într-un sentiment clar de responsabilitate personală, care va avea drept rezultat relații mai funcționale cu ceilalți? Pentru Stephanie, o parte dintre pași presupun: observarea, clarificarea tiparelor și adunarea de informații.

OBSERVAREA

Imaginați-vă că sunteți în locul lui Stephanie și că v-ați înfuriat – nu doar referitor la incidentul cu câinele, ci și la tiparul relațional pe care acest incident l-a scos la lumină. Care ar fi următorul vostru pas?

Primul pas în direcția dobândirii unei claritățisporite în legătură cu cine este responsabil pentru ce este să începem să observăm atent secvența de interacțiune care a condus la sentimentul de mâ-

nie sau la intensificarea emoțiilor. De exemplu, Stephanie ar putea observa că tiparul de luare a deciziilor este aproximativ următorul:

Are loc o situație (în acest caz, câinele este bolnav) care cere luarea unei decizii. Stephanie tinde să răspundă mai întâi dând glas unei opinii nesigure. Apoi Jane își declară într-o manieră zdrobitor de încrezătoare propria opinie, care poate fi diferită. Stephanie începe să se îndoiască de opinia ei inițială sau pur și simplu trage concluzia că „nu merită să te certi pentru asta". În orice caz, cedează în fața lui Jane. Adesea acest tipar funcționează pentru amândouă și situația rămâne liniștită. Dar atunci când anxietatea și stresul cresc (ca în cazul de față), Stephanie se înfurie pe Jane dacă rezultatul deciziei lui Jane nu este pe placul ei. Stephanie apoi fie se retrage, fie critică decizia lui Jane. Dacă face acest din urmă lucru, urmează o ceartă și, de obicei, în ziua următoare lucrurile se calmează.

CLARIFICAREA TIPARULUI

Deși ea ar putea da o definiție diferită, Stephanie începe să identifice un tipar de suprafuncționalitate–subfuncționalitate legat de luarea deciziilor. Cu cât Jane este mai tentată să *suprafuncționeze* (se grăbește să ia decizii în numele amândurora; nu mai exprimă nicio îndoială sau nesiguranță legat de propria judecată și se comportă ca și cum nu ar avea nimic de câștigat dacă ar primi ajutorul și sfatul lui Stephanie), cu atât Stephanie se adâncește mai mult în *subfuncționalitate* (se distanțează sau nu face nimic atunci când trebuie să se ia o decizie; se bazează pe Jane să preia această funcție; se simte fie prea leneșă, fie prea incompetentă pentru a lua decizii importante). Și cu cât Stephanie *subfuncționează mai mult,* cu atât Jane va *suprafuncționa* mai mult. Suprafuncționalii și subfuncționalii își întăresc reciproc comportamentul, circular.

A aborda astfel un tipar relațional, a aduna informații obiective despre cine și ce anume face, când și în ce ordine este destul de dificil și când situația este calmă. Este aproape imposibil să o faci dacă ești blocat într-un comportament de tensiune emoțională și culpabilizare. Am văzut cum învață femeile să ia asupra lor reacția emoțională în relații, mai ales în condiții de stres, deci s-ar putea să trebuiască să facem un efort conștient pentru a deveni mai puțin emotive, pentru a ne concentra atenția asupra sarcinii de a percepe faptele.

ADUNAREA DE INFORMAȚII

Stephanie va avea de câștigat și dacă obține informații despre modul în care acest tipar de relaționare cu Jane se potrivește cu propria tradiție familială, de-a lungul generațiilor. De exemplu, cum au negociat părinții lui Stephanie și părinții lor, înainte, problemele legate de luarea deciziilor? În familia extinsă a lui Stephanie, care dintre relații erau caracterizate printr-un echilibru de putere și care căsnicii aveau un partener dominant (suprafuncțional), despre care se considera că deține competența supremă? În ce fel este relația lui Stephanie cu Jane similară și prin ce diferă de relația părinților ei în privința repartizării puterii decizionale? Ce alte femei din familia lui Stephanie s-au mai luptat să-și modifice poziția subfuncțională? Au reușit? Așa cum am constatat în cazul lui Katy, luptele pe care le ducem în relațiile noastre actuale fac parte dintr-o moștenire care a început cu mult înaintea nașterii noastre. A cunoaște această moștenire ne ajută să fim obiectivi atunci când ne evaluăm comportamentul în relații.

Ordinea la naștere este alt factor care influențează puternic felul în care ne negociem relațiile. În cazul lui Stephanie și al lui Jane, de exemplu, tiparul lor de luare a deciziilor se potrivește

cu poziţiile lor în familie. Jane este cea mai mare dintre două surori. În mod caracteristic, cineva cu această poziţie este un lider înnăscut şi crede, în adâncul sufletului, că într-adevăr ştie ce e mai bine nu numai pentru sine, ci şi pentru cealaltă persoană. Stephanie este cea mai mică dintre două surori şi, la fel cum se întâmplă de obicei cu persoanele în această poziţie, adesea îi este mai comod să îi lase pe alţii să facă anumite lucruri în numele ei. Deşi îi poate face o concurenţă acerbă „liderului", ea poate şi să refuze să conducă, dacă acest rol i se oferă. A conştientiza pur şi simplu faptul că poziţia pe care o deţii între fraţii din familia de origine îţi afectează abordarea asupra vieţii poate fi de mare ajutor. Lui Stephanie i se pare greu să preia conducerea şi lui Jane îi este la fel de greu să *nu* o preia; amândouă îşi vor putea gestiona situaţia cu mai mult umor şi cu mai puţină autocritică dacă vor conştientiza faptul că, în condiţii de stres, se comportă ca mai toată lumea care se află în poziţia lor în familie.

DECI A CUI ESTE PROBLEMA?

Să presupunem că, după incidentul cu câinele, Stephanie a făcut următorii paşi: în primul rând, a renunţat la poziţia ei culpabilizatoare („Dacă s-ar fi întâmplat ceva, tu ai fi fost de vină!") şi a început să se *gândească* la problemă, mai degrabă decât pur şi simplu să reacţioneze. În al doilea rând, ea şi-a dat seama cu destulă claritate cine ce face, când şi în ce ordine; când apare un motiv de stres, Stephanie subfuncţionează şi Jane suprafuncţionează. În al treilea rând, Stephanie s-a gândit la felul în care acest tipar se potriveşte cu tradiţiile din propria familie. În final, ea a tras concluzia că se află într-o poziţie deconectată de sine şi că furia ei este un semnal că ar dori să obţină mai mult echilibru în relaţia ei cu Jane, atunci când vine vorba despre luarea deciziilor.

Următoarele dialoguri reflectă două feluri de a ne folosi furia: primul presupune că Jane are o problemă și că este responsabilitatea ei să se ocupe de această problemă. Al doilea presupune că Stephanie are o problemă și că îi revine responsabilitatea de a se ocupa de ea.

DIALOGUL 1

„Jane, ești al naibii de sigură pe tine! E imposibil să se certe cineva cu tine, pentru că tu tot timpul ai dreptate și de fapt nu asculți deschis părerile mele. Te impui așa de puternic, încât nimeni nu poate să-ți facă față. M-am săturat de atitudinea ta atotștiutoare. Când îmi exprim o părere, tu îi dai verdictul «adevărat» sau «neadevărat», ca și cum ai fi Dumnezeu. Mă faci să mă simt total nesigură de gândirea mea. Și mereu te impui și manipulezi lucrurile ca să obții ceea ce vrei."

DIALOGUL 2

„Știi, Jane, m-am gândit la problema mea în relația noastră. Cred că are de-a face cu dificultatea mea de a lua decizii și de a conduce. Eu nu am chemat veterinarul aseară pentru că am început să mă îndoiesc de părerea mea atunci când tu ți-ai prezentat opinia, exprimând atâta încredere. Iar când mi-ai criticat părerea și m-ai umilit pentru că eram foarte îngrijorată – ceea ce nu-mi place deloc –, eu am reacționat devenind încă și mai dispusă să cedez. Sunt conștientă că procedez așa de multe ori. Și intenționez să depun mai multe eforturi pentru a lua propriile decizii și a le susține. Sunt sigură că voi face greșeli și că relația noastră ar putea fi mai tensionată un timp, dar pur și simplu nu sunt mulțumită de situația actuală. Totuși sunt conștientă și de faptul că femeile din familia mea nu s-au descurcat prea bine în privința luării propriilor decizii, astfel că nu îmi va fi ușor să fac pionierat în această privință."

În privința dialogului 1: unele relații prosperă din confruntările dure și ambii parteneri pot considera că astfel de feedbackuri și o atitudine combativă reprezintă un aspect valoros și picant al relației. Jane ar putea răspunde la dialogul 1 devenind gânditoare și spunând: „Știi, mi s-a mai spus asta. Cred că există un dram de adevăr aici. Îmi pare rău că te-am atacat astfel și o să încerc să fiu mai atentă pe viitor".

Acest dialog reflectă totuși confuzia lui Stephanie legată de responsabilitatea personală. Puteți detecta problema? Ea consideră că Jane este responsabilă pentru comportamentul lui Jane (de a o reduce la tăcere pe Stephanie), ceea ce este corect; dar ea o consideră pe Jane responsabilă și pentru comportamentul lui Stephanie (pentru senzația ei de nesiguranță și de a fi manipulată și pentru incapacitatea sa de a-și susține cu fermitate opiniile), ceea ce este profund nedrept. Învinuirile de acest fel încețoșează granița dintre sine și celălalt într-o relație apropiată.

În privința dialogului 2: Stephanie împărtășește ceva despre sine și nu presupune că este expertă în privința lui Jane. Ea vorbește despre propria dilemă în relație și își asumă responsabilitatea pentru propria participare la acest tipar. În timp ce dialogul 1 poate duce la escaladarea unei situații deja stresante, probabil că dialogul 2 ar calma puțin situația și ar favoriza o obiectivitate sporită din partea ambelor femei.

Care dialog este mai aproape de stilul vostru personal? În ceea ce mă privește, depinde de relație. Cu soțul meu, Steve, uneori disipez tensiunea cu o ceartă de tipul dialogului 1, deși acestea devin mai puțin frecvente și mai puțin intense pe măsură ce înaintez în vârstă. La serviciu totuși și în timpul vizitelor din partea prietenilor și rudelor care locuiesc la mare distanță, sfârșesc prin a mă simți mult mai bine comunicând în stilul dialogului 2 și consider că, astfel, și aceste relații funcționează mai

bine. Totul depinde de circumstanțe, de scopurile noastre și de ce anume din trecut v-a făcut să vă simțiți mai bine sau mai rău pe termen lung.

Desigur, cel mai important nu este ce-i spune Stephanie lui Jane, ci ce face ea. Data viitoare poate că Stephanie o va asculta pe Jane și se va gândi la perspectiva ei, dar apoi își va asuma responsabilitatea de a lua propria decizie chibzuită despre ce va face sau ce nu va face. Stilul de comunicare al lui Stephanie va conta prea puțin, dacă ea nu își modifică poziția de subfuncționalitate.

Pe măsură ce învățăm să identificăm tiparele relaționale, ne confruntăm cu un paradox ciudat: pe de o parte, este treaba noastră să ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile, emoțiile și comportamentul nostru și să recunoaștem că ceilalți sunt responsabili pentru ale lor. Totuși, în același timp, modul în care reacționăm față de ceilalți are mult de-a face cu felul în care ei reacționează față de noi. Nu putem să *nu* influențăm un tipar relațional. De îndată ce o relație s-a închis într-un tipar circular, întreg ciclul se va schimba atunci când cineva își asumă responsabilitatea de a-și modifica rolul din secvență.

Asumarea acestei responsabilități nu înseamnă să adoptăm o poziție autoculpabilizantă sau autodepreciativă. A învăța să observăm și să ne schimbăm comportamentul este un proces care ține de iubirea de sine, care nu poate exista într-o atmosferă de autocritică sau de autoculpabilizare. Astfel de atitudini adesea subminează, nu stimulează capacitatea noastră de a observa tiparele relaționale. Ele chiar pot face parte din jocul pe care învățăm să îl jucăm, al cărui scop inconștient este să păstreze relațiile plasându-ne în poziția inferioară, pentru a-l ajuta pe celălalt să simtă că se află în poziția superioară.

Prin contrast, o poziție de demnitate și de putere ne permite să ne spunem nouă sau celorlalți: „Știi, observ că fac acest lucru

în această relație și acum o să mă străduiesc să schimb această situație". O astfel de asumare a responsabilității nu înseamnă că celălalt nu are o oarecare responsabilitate. Dimpotrivă, am văzut că aceasta ne pune în evidență „separarea" și îi confruntă pe ceilalți cu faptul că noi purtăm responsabilitatea supremă de a ne defini pe noi și termenii vieților noastre. Și le permite respectuos celorlalți să facă la fel.

CINE FACE TREBURILE CASNICE?

După nenumărate bătălii purtate cu soțul ei pe tema treburilor casnice, Lisa a decis să renunțe la vechile certuri și să înceapă să își clarifice propria problemă. A ales un moment când atmosfera era destul de calmă, iar ei erau foarte apropiați, și a spus: „Rich, am o problemă cu volumul de treburi casnice care îmi revin. Când îmi asum mai mult de jumătate din responsabilitatea pentru gătit și curățenie, sfârșesc prin a avea resentimente, deoarece consider că fac mai mult decât ar fi cazul. În plus, sunt epuizată. Cred că cea mai mare problemă a mea este că sunt obosită în mare parte din timp și am nevoie să găsesc o cale de a-mi conserva energia și de a avea mai mult timp pentru mine". Apoi Lisa i-a spus lui Rich exact ce ar fi vrut să facă el pentru a o ajuta.

Lisa nu și-a criticat soțul și nu i-a ținut o predică despre cum se comportă un bărbat bun; mai degrabă și-a împărtășit sentimentele despre o situație care devenise din ce în ce mai problematică pentru ea. Când Rich a spus: „Ei bine, alte femei pe care le cunosc par să se descurce foarte bine cu treburile casnice", Lisa i-a răspuns senină: „Ei bine, eu nu sunt alte femei, eu sunt eu".

După câteva luni, Rich nu făcea mai mult decât să arunce gunoiul și să se ocupe de munca în grădină, iar Lisa încă era furioasă. Dar, pe măsură ce vorbeam cu ea, am observat că nu făcuse nicio

schimbare în propriul comportament. Ca de obicei, ea se ocupa de invitații lui Rich, îi spăla rufele, gătea cina, spăla vasele și chiar dădea cu aspiratorul în biroul lui. Verbal, ea spunea: „Sunt obosită și plină de resentimente și trebuie să fac ceva în privința asta". Dar acțiunile ei menținеau statu-quoul. Ea nu își asuma responsabilitatea de a face ceva referitor la problema ei.

Dar de ce ar fi făcut ceva? Nu era oare Rich cel care trebuia să își schimbe comportamentul? Nu este oare responsabilitatea lui să se comporte corect și atent cu soția lui? Lisa încerca tot timpul să inițieze schimbarea în această relație, deci nu venise rândul lui Rich?

Voi și eu putem gândi așa, dar nu asta contează acum. Rich nu are o problemă cu situația curentă. El este satisfăcut cu situația prezentă și nu îl interesează să facă o schimbare. Dacă Lisa nu trece la acțiune și nu se ocupă de ceea ce este problema *ei*, nimeni altcineva nu o va face pentru ea – nici soțul ei.

Când a venit ziua în care Lisa nu a mai putut suporta să țină predici în zadar, a început să întreprindă acțiuni congruente cu vorbele ei. În primul rând, a pus la cale un plan. A alcătuit o listă de sarcini pe care era dispusă să le facă în continuare (de exemplu, o sufragerie și o bucătărie curate erau extrem de importante pentru ea, deci nu ar fi lăsat obiectele să se acumuleze acolo, în dezordine) și una cu sarcini pe care nu mai era dispusă să le preia. Spera că Rich avea să se ocupe de acestea; în caz contrar, pur și simplu aveau să trăiască fără să le mai facă nimeni. Apoi i-a împărtășit lui Rich acest plan și l-a pus în aplicare.

Lisa și-a susținut poziția când Rich a pus-o la încercare timp de două luni, devenind și mai leneș ca de obicei. Lisa a continuat să facă majoritatea treburilor casnice, deoarece o casă curată era mai importantă pentru ea decât pentru Rich. Dar a găsit alte modalități de a-și păstra timpul și energia pentru a se ocupa de pro-

pria persoană. Trei seri pe săptămână, prepara pentru ea și pentru copii sendvișuri și îl lăsa pe Rich să gătească pentru sine când se întorcea de la serviciu. Dacă Rich își invita prietenii sau colegii la cină, ea nu făcea cumpărături și nici nu gătea pentru acest eveniment, deși îl ajuta cu plăcere. Lisa alegea cu atenție unde anume își folosea timpul și energia și în ce domenii le putea conserva.

Lisa a făcut aceste schimbări dintr-un sentiment de responsabilitate față de sine, nu ca pe o mișcare împotriva lui Rich. Dacă ea ar fi intrat „în grevă" sau dacă acesta nu ar fi fost mai mult decât un plan pentru a-l modela pe Rich sau pentru a se răzbuna pe el, pentru acest cuplu rezultatul probabil ar fi fost escaladarea dificultăților.

Ca epilog, pot să adaug că, atunci când Rich a făcut și el unele schimbări, Lisa a reacționat prin anumite contramișcări. Dacă vă amintiți, „Schimbă-te, te rog" și „Schimbă-te la loc!" sunt mesaje ambigue, pe care adesea ni le transmitem unii altora. Când Rich lua inițiativa de a se ocupa de anumite treburi prin casă, Lisa îi oferea prompt sfaturi nesolicitate sau îl critica pentru că nu era suficient de meticulos. A cere cuiva să facă mai multă treabă în casă (sau să se ocupe mai mult de copii) și apoi să-i spui „Fă așa cum aș fi făcut eu" sau „Fă așa cum vreau eu să faci" este o *mișcare care blochează schimbarea*. Dacă Lisa este cu adevărat pregătită să îl vadă pe Rich mai implicat în treburile casnice (ceea ce înseamnă că este dispusă să renunțe la o parte din controlul pe care îl exercită în acest domeniu), ea trebuie să fie gata și *să îi permită lui Rich să le facă în felul lui*. Dacă ea vrea ca el să înceteze să subfuncționeze în acest domeniu, atunci trebuie să fie dispusă să înceteze să suprafuncționeze. Evident, s-ar putea ca Rich să nu facă niciodată curățenie la înălțimea standardelor ei, care se prea poate să fie diferite de ale lui. Totuși, dacă ea îi laudă încercările și dacă reușește să nu se amestece (sau să

se amestece numai dacă el îi cere sfatul sau feedbackul), capacitățile lui gospodărești se vor îmbunătăți în timp.

Lisa mai avea o problemă, pe măsură ce Rich a început să se schimbe: ea nu voia doar ca el să facă mai multe treburi gospodărești; ea ar fi vrut ca Rich să și *vrea* să le facă. „A spălat el vasele seara trecută", s-a plâns ea, „dar a stat bosumflat și îmbufnat tot restul serii. Pur și simplu nu merită." Încă o dată, constatăm disconfortul pe care îl resimte Lisa în această schimbare. Bosumflarea și îmbufnarea sunt problema *lui Rich* și nu e nici treaba, nici responsabilitatea Lisei să îi gestioneze sau să îi înlăture emoțiile. Deși nimeni nu a murit până acum de bosumflare, femeilor, care sunt salvatorii emoționali ai lumii, le poate fi foarte greu să le permită celorlalți să stea pur și simplu cu sentimentele lor și să învețe să le facă față. Dacă Lisa poate evita să devină distantă și critică, dacă îi poate acorda lui Rich spațiul necesar pentru a sta îmbufnat atât cât vrea, fără să reacționeze, îmbufnarea lui va dispărea în cele din urmă. Dar când ea spune „Nu merită", asta *este* problema Lisei și reflectă propriile ei sentimente amestecate legate de schimbarea unui tipar relațional vechi.

De ce să credem că Lisei ar trebui să îi fie ușor să renunțe să dețină controlul într-un domeniu în care autoritatea și competența feminine nu au fost puse sub semnul întrebării timp de generații? Când Lisa îndeplinește sarcinile casnice, ea este legată de mama ei, de bunicile și de toate femeile din familia ei. Face parte din moștenirea și tradiția ei, nemaivorbind de faptul că întreținerea casei este o muncă importantă și valoroasă, indiferent de cât de puțină recunoaștere are parte. Desigur, treburile casei pot fi plicticoase și traiul cotidian poate fi mai ușor atunci când ele se împart între membrii familiei, dar este de înțeles că emoțiile Lisei referitoare la aceste lucruri pot fi complicate. Și poate că există

puține alte domenii în care ea, mai degrabă decât Rich, își poate asuma rolul expertului competent.

O ultimă întrebare: dacă Lisa intenționează serios să facă o schimbare, de ce să nu aibă o ceartă în care fiecare să exprime tot ce are de spus? Oare Lisa nu poate să-i aducă la cunoștință lui Rich, prin volumul vocii ei, că vorbește serios? *Nu e nimic în neregulă cu cearta, dacă asta o face pe Lisa să se simtă mai bine și dacă face parte dintr-un proces prin care ea dobândește o mai mare claritate asupra faptului că nu va mai continua să procedeze la fel.* În bătăliile de acest fel, cel mai important factor nu este dacă ne certăm sau nu ori dacă vocea noastră este ridicată sau calmă, ci creșterea convingerii interne că, pentru binele nostru, nu putem continua să suprafuncționăm (în cazul Lisei, este vorba despre scena domestică).

Suprafuncționarea emoțională – altă „treabă de femeie"

Mai devreme, am observat modurile în care deconectarea de sine și subfuncționarea le sunt prescrise femeilor. Astfel, când avem propria zonă de suprafuncționare, există posibilitatea să o facem cu mare zel, plângându-ne tot timpul, așa cum făcea Lisa cu treburile gospodărești. În afară de a aduna șosetele aruncate prin casă de toți membrii familiei, cum mai avem tendința să suprafuncționăm?

Adesea, în cadrul unei relații, femeile suprafuncționează asumându-și o poziție de „salvator" sau de „repararator". Ne comportăm ca și cum ar fi responsabilitatea noastră să modelăm alte persoane sau să le rezolvăm problemele și, chiar mai mult, ca și cum ar sta în puterea noastră să o facem. Putem reacționa prea ușor la fiecare mișcare pe care cineva o face sau nu, emoțiile noastre variind de la exasperare până la mânie intensă sau disperare. Și când ne dăm seama că încercările noastre de a fi de ajutor nu

funcționează, oare ne oprim și procedăm altfel? Sigur că nu! Așa cum am văzut în cazul Sandrei și al lui Larry (Capitolul 3), de obicei ne dublăm eforturile inutile, ca apoi să ne înfuriem și mai mult pe acel individ subfuncțional care nu se lasă modelat.

Ce greu ne este să menținem un grad de separare care le permite celorlalți să aibă spațiul necesar pentru a face față propriei dureri și pentru a-și rezolva problemele! Și bărbații au această dificultate de a menține un echilibru între forțele de separare și cele de coeziune; totuși ei tind să facă față anxietății distanțându-se emoțional și neimplicându-se (astfel sacrificându-l pe „noi" în favoarea lui „eu"). Diviziunea rolurilor pe sexe pentru aceste alternative nefericite și dezechilibrate nu este deloc surprinzătoare. Societatea noastră subevaluează importanța pe care relațiile apropiate o au pentru bărbați și le favorizează izolarea emoțională și deconectarea. Pe de altă parte, femeile primesc mesajul opus, care le încurajează să fie excesiv de concentrate asupra problemelor celorlalți (chiar fuzionând cu acestea), mai degrabă decât să își investească „energia provenită din grijă" în propriile probleme. *Când nu ne folosim energia emoțională primară pentru a ne rezolva problemele, le preluăm pe ale altora, ca și cum ne-ar aparține.*

Dar ce este greșit în a ne asuma responsabilitatea pentru alții? În anumite privințe, nimic. Timp de generații, noi, femeile, ne-am câștigat atât identitatea, cât și stima din profunda noastră investiție în protejarea, ajutorarea, îngrijirea și alinarea altora. Desigur, conectarea cu ceilalți, empatia și preocuparea plină de afecțiune pentru alții, ca și investiția în creșterea copiilor sunt virtuți de cel mai înalt ordin atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Problema apare când reacționăm imediat la problemele altora, când ne asumăm responsabilitatea pentru lucruri de care nu suntem responsabile și când încercăm să controlăm lucruri asupra cărora nu deținem controlul. Atunci când suprafuncționăm pentru o altă

persoană, sfârşim prin a ne înfuria foarte tare, iar în acest proces nu facilităm dezvoltarea nimănui.

Epopeea suprafuncţionalităţii va fi pusă mai clar în evidenţă când voi relata povestea lui Lois şi a fratelui ei. Pe măsură ce citiţi, ţineţi minte că ar fi putut fi la fel de bine povestea lui Lois şi a fiului ei, a bunicului ei, a soacrei, angajatei sau prietenei sale.

„FRATELE MEU ESTE O CATASTROFĂ!"

„Nu vreau să fiu nici rece, nici răutăcioasă", a explicat Lois, care vorbea de parcă s-ar fi pregătit să-şi dezmoştenească fratele mai mic, Brian. „Evident, sunt foarte îngrijorată pentru Brian, pentru că e aşa de sucit. Dar sunt furioasă pe el. Două lucruri pe care le face mă irită groaznic: în primul rând, mă sună întotdeauna când e în mijlocul unei crize şi vrea să-i împrumut bani şi-mi cere sfatul. Apoi cheltuieşte banii – pe care niciodată nu mi-i restituie – şi îmi ignoră sfatul. L-am trimis la doi terapeuţi, dar nu s-a ţinut de terapie. I-am sugerat cărţi pe care le-ar putea citi ca să se mai adune. Vorbesc cu el la telefon când mă sună – cu taxă inversă desigur – şi îi spun ce ar putea face ca să se adune. Brian ascultă şi pe urmă nu face nimic. Am încercat şi confruntarea dură; nici asta nu funcţionează. Mă simt epuizată şi mânioasă. Totuşi este fratele meu şi nu pot să îl refuz. S-a înstrăinat de părinţi şi nu are unde să se ducă."

Care este tiparul interacţiunii dintre Lois şi fratele ei? Brian telefonează, cerând ajutor. Lois sare să îl ajute. Apoi Brian continuă ca de obicei şi, mai devreme sau mai târziu, telefonează încă o dată, când se confruntă cu o nouă criză. Lois îl abordează fie dur, fie plină de empatie, dar în ambele cazuri continuă să-i spună fratelui ei mai mic (în vârstă de 24 de ani) cum să îşi revină. Brian nu îşi revine. Lois se înfurie şi ciclul continuă.

Deci cine este vinovat pentru acest cerc vicios? Sper că acum nu mai gândiți în termenii aceștia. Relațiile sunt circulare (A și B se întăresc reciproc), mai degrabă decât liniare (A îl determină pe B sau B îl determină pe A). *Odată ce într-o relație se stabilește un tipar, el este perpetuat de ambele părți.*

Care este rolul lui Lois în menținerea acestui dans circular? Cu cât ea suprafuncționează mai mult, cu atât Brian va subfuncționa mai mult; cu cât Lois îl ajută mai mult pe Brian, cu atât el va avea mai multă nevoie de ajutor. Dacă Lois nu reușește să-și exprime față de Brian propriile îndoieli, vulnerabilități sau incompetențe, Brian va fi cel care le va exprima pentru amândoi. Cu cât Lois reacționează mai emoțional la problemele lui Brian, cu atât el va fi mai tentat să nu îi pese suficient de sine însuși. Sentimentul responsabilității de soră mai mare, pe care îl are Lois, poate avea multe aspecte pozitive; totuși ea funcționează în detrimentul competenței fratelui ei.

Înseamnă oare acest lucru că Lois este responsabilă pentru problemele fratelui ei? Deloc. Ea nu *face* ca Brian să nu fie în stare să își guverneze viața; nu mai mult decât se poate spune că Brian o *face* pe Lois să îl salveze. Rolul de salvator al lui Lois și rolul de salvat al lui Brian se înrădăcinează în tipare familiale vechi de generații. Fiecare dintre ei este responsabil pentru propriul comportament, iar comportamentul lui Lois reprezintă 50% din problema de care se plânge. Ce credeți despre pașii concreți pe care i-ar putea face Lois ca să schimbe această situație?

Cum ar fi să-i împărtășească lui Brian problema ei, fără să îl culpabilizeze? Lois l-ar putea aborda când lucrurile sunt calme în relația lor, spunând: „Când mă suni ca să îmi ceri bani și sfaturi, reacția mea inițială este să îți dau. Dar după ce îți dau și văd că de fapt nu a fost de ajutor, încep să am resentimente. Poate faptul că sfârșesc prin a mă simți frustrată se datorează în parte dorinței mele de a ajuta. Dar nu vreau ca lucrurile să continue așa. Te rog să nu îmi

mai ceri să-ți împrumut bani dacă nu poți să mi-i dai înapoi. Și te rog să nu-mi ceri sfaturi dacă oricum faci tot cum vrei tu".

Nu va funcționa sau, cel puțin, nu va schimba tiparul. O astfel de comunicare este preferabilă culpabilizării lui Brian („Brian, ești un psihopat exploatator, iresponsabil și manipulator") sau interpretării motivelor lui („Cred că te folosești de mine"). Totuși, dacă Lois vrea să schimbe acest tipar de suprafuncționare–subfuncționare, nu o poate face pur și simplu exprimându-și sentimentele sau cerându-i lui Brian să se schimbe. Ea trebuie să înceteze să suprafuncționeze. Ce înseamnă concret acest lucru?

Învățați să nu fiți de ajutor

Dacă Lois vrea să schimbe vechiul tipar cu Brian, ea își poate frâna elanul de a ajuta. Pare simplu? Pentru aceia dintre noi care cred că au chemarea sacră de a salva oamenii și de a-i modela, cel mai greu lucru din lume este *să nu mai ajute*.

Cum să nu încercăm să fim de ajutor? Cum încetăm să salvăm o rudă? Iată un exemplu:

Data următoare când Brian o sună pe Lois pentru a-și împărtăși necazurile, Lois îl poate asculta empatic și îi poate pune întrebări despre situație. Și poate spune: „Se pare că într-adevăr treci printr-un moment greu, Brian. Îmi pare tare rău".

Dacă Brian îi cere bani, ea poate spune: „Am decis să nu îți mai împrumut bani, Brian. Economisesc pentru anumite lucruri și am decis că ele sunt prioritatea mea numărul unu. Ești pe cont propriu, puștiule". Dacă Lois poate face acest lucru cu căldură și umor, cu atât mai bine. De exemplu, dacă Brian spune acuzator: „Ești egoistă", Lois poate răspunde: „Probabil ai dreptate. Cred că devin din ce în ce mai egoistă pe măsură ce îmbătrânesc".

Dacă Brian îi solicită sfatul, Lois își poate mușca limba, spunând: „Ei bine, pur și simplu nu pot" sau „Aș vrea să fiu de ajutor,

dar pur și simplu nu știu ce să spun". Apoi Lois poate continua împărtășindu-i câteva dintre lucrurile cu care ea se confruntă în acel moment și chiar poate să îl întrebe pe Brian dacă are vreo sugestie cu privire la dilema *ei.* Alt lucru pe care îl poate face Lois este să exprime încredere în abilitatea lui Brian de a găsi soluții: „Știu că ai luptat mult ca să ieși la liman, dar am încredere că, în cele din urmă, vei reuși. Cred că ești un tip cu adevărat isteț".

A învăța cum să nu fii de ajutor cere o anumită atitudine față de relații și abilitatea de a atinge adevăratul echilibru între forțele de separare și cele de coeziune. Dacă mesajul lui Lois este de tipul „Nu încerca să mă implici *pe mine*, nu este problema *mea*", vechiul tipar nu se va schimba. Aceasta este o poziție reactivă și de distanțare. La fel, dacă Lois spune: „Ei bine, de acum înainte nu o să-ți dau nici sfaturi, nici bani deoarece nu este bine pentru *tine*, Brian", ea nu face decât să folosească o altă variantă a atitudinii sale terapeutice de tipul „eu chiar știu ce e cel mai bine pentru tine". A învăța cum să nu fii de ajutor cere să începem să recunoaștem că nu deținem răspunsurile sau soluțiile pentru problemele celorlalți. De fapt, nu avem răspunsuri nici pentru toate problemele noastre.

Ce e rău în a da sfaturi?

Înseamnă oare asta că Lois nu ar trebui să-i mai dea sfaturi lui Brian niciodată, pentru tot restul vieții? Ulterior, când tiparul începe să se schimbe, Lois îi poate da lui Brian un sfat *dacă* el îl cere și *dacă* ea observă că este de folos. Dar sunt feluri și feluri de a sfătui pe cineva.

Nu e nimic în neregulă cu a da un sfat cuiva („Iată ce cred eu..." sau „În experiența mea, iată ce a funcționat pentru mine"), atât timp cât recunoaștem că enunțăm o opinie care este posibil să fie sau nu potrivită pentru celălalt. Începem să suprafuncționăm atunci când presupunem că știm ce este cel mai bine pentru celă-

lalt și când vrem ca celălalt să facă ce spunem. Dacă Lois se înfurie când Brian nu-i urmează sfatul, aceasta este o bună indicație că nu ar trebui să-i dea sfaturi.

Se întâmplă ca celor care ne sunt cei mai apropiați să le fie cel mai greu să țină seama de sfatul nostru, dacă noi ne punem de-a curmezișul, ca și cum am avea ultimul cuvânt de spus referitor la viața lor. Stilul tipic al lui Lois, de exemplu, este să îi țină predici lui Brian despre cât de important este să capete ajutor profesional, iar apoi se înfurie pentru că el nu ascultă întocmai. Brian ar putea avea o ocazie mai bună de a evalua această opțiune dacă Lois ar spune (numai dacă este întrebată): „Ei bine, mie terapia mi-a fost de mare ajutor, deci sunt totalmente în favoarea ei. Dar nu toată lumea este la fel și poate că tu ești mai degrabă o persoană care se descurcă singură. Ce crezi?" A sfătui în acest fel nu este numai o mișcare strategică; este o abordare matură, care ține seama de separarea și de „alteritatea" fratelui. Mai mult, este o recunoaștere a faptului că oamenii sunt diferiți și că noi toți avem abilitatea de a deveni cei mai buni experți în privința propriului sine.

Să rămâi conectat

Așa cum am constatat în cazul lui Maggie și al mamei sale, nu există nimic mai important decât să rămâi conectat emoțional, în special atunci când schimbăm un tipar. Sarcina lui Lois este de a-i arăta lui Brian preocuparea ei, totodată încetând să mai încerce să-l ajute să-și rezolve problemele. Cum poate face asta?

Lois îi poate telefona lui Brian când el are o perioadă grea, doar ca să mențină contactul cu el. Ea îi poate spune: „Știu că nu sunt de mare ajutor pentru tine acum, dar voiam pur și simplu să știu ce mai faci și să îți spun că îmi pasă de tine". Ea poate menține contactul cu el mai mult și îl poate invita să cineze împreună, la ea acasă. *A face un pas înapoi și a-i permite celuilalt să se lupte cu propriile probleme*

nu este deloc identic cu retragerea emoțională. Lois poate înceta să îl scape pe Brian din toate problemele, exprimându-și în același timp susținerea și interesul când el trece printr-o perioadă dificilă.

Într-o relație aflată în curs de schimbare, menținerea contactului emoțional nu este niciodată ușoară în acest punct. Tendința noastră firească poate fi lupta sau distanțarea emoțională, deoarece suntem nesiguri de propria poziție și de felul în care o putem menține în fața presiunilor de a proceda altfel – iar mare parte dintre aceste presiuni provin din propria noastră anxietate legată de schimbare. Păstrarea contactului ne cere să ne învingem o rezistență internă enormă, care cel mai adesea este resimțită ca furie („De ce să iau legătura cu el, dacă se poartă astfel?") sau ca inerție („Nu am chef să iau eu inițiativa").

Să ne împărtășim latura subfuncțională

În ședințele de terapie, Lois a discutat cu mine despre problemele și durerile ei, dar în interiorul propriei familii – și mai ales cu Brian –, ea se simțise mereu bine și nu avusese nevoie să primească nimic de la nimeni. La fel ca toți suprafuncționalii, Lois nutrea convingerea că este absolut exclus să își împărtășească luptele și vulnerabilitatea cu Brian („Nu i-aș spune niciodată lui Brian că sunt deprimată; nu am deloc dorința de a-i spune așa ceva, iar el are deja prea multe probleme"; „Brian nu poate face față sentimentelor mele"; „De ce să îl împovărez? Nu poate să-mi fie de ajutor în niciun fel"). Relația dintre Lois și Brian era extrem de polarizată: Brian își exprima numai slăbiciunea, iar Lois, numai competența.

Dacă Lois vrea să schimbe vechiul tipar, poate prezenta o imagine mai echilibrată despre sine și poate începe să-i împărtășească lui Brian propriile probleme. De exemplu, când Brian îi telefonează ca să vorbească despre crizele sale recente, Lois îi poate spune: „Brian, aș vrea să fiu mai de folos, dar acum nu prea sunt

bună de mare lucru. De fapt, m-am simțit prost toată ziua. Îmi pare rău că nu ești OK, dar pur și simplu nu am destulă energie ca să mai dau altcuiva. Parțial, problema este că, de ceva vreme, nu mă simt mulțumită de jobul meu. Dar azi chiar am ajuns într-un impas și sunt deprimată". Dacă avem de-a face cu indivizi deprimați sau subfuncționali, cel mai puțin util este să ne concentrăm mereu asupra problemelor acestora și să încercăm să îi ajutăm. *Lucrul care ajută cel mai mult este să începem să împărtășim o parte din latura noastră subfuncțională.*

A, da, contramișcările!

În cele din urmă, Lois trebuie să fie pregătită să facă față contramișcărilor lui Brian. Așa cum știm că soarele va răsări dimineața, la fel de sigur este că Brian va supralicita și va încerca să reinstaleze vechiul tipar. Dacă a cerut bani ca să-și plătească factura de electricitate, următoarea lui solicitare va sugera că este amenințat cu moartea prin inaniție sau cu închisoarea. Aceasta este adevărata încercare. Fie ne găsim o scuză pentru a ne întoarce la vechile obiceiuri și a da vina pe celălalt („Nu-mi pot lăsa fratele să moară în stradă, nu?"), fie ne confruntăm cu o anumită cantitate de anxietate și de culpabilitate și ne menținem noua poziție. Dacă Lois poate continua calm să nu îl mai salveze pe Brian și să încerce să-i rezolve problemele, dar totodată oferindu-i susținere și contact emoțional –, probabil vom asista la diminuarea dramatică a contramișcărilor sale. Ele se vor ivi numai periodic, pe măsură ce el testează apele relației lor, în timp.

Ce lumină aruncă povestea lui Lois asupra întrebării de la care am pornit: „Cine este responsabil pentru ce"? Ea ne oferă un exemplu bun al faptului că putem fi prea responsabili pentru altcineva și, în același timp, să nu fim suficient de responsabili pentru propriul comportament. Lois este furioasă deoarece își asumă

prea mult responsabilitatea pentru problemele fratelui ei; ea îi dă sfaturi lui Brian, îl salvează și îl răscumpără. Îi este greu să se limiteze să fie pur și simplu alături de el și să-l lase să se lupte pe cont propriu. În același timp totuși, Lois nu își asumă suficientă responsabilitate pentru a analiza felul în care comportamentul ei contribuie tocmai la tiparul pe care ea este atât de nerăbdătoare să îl schimbe. Este blocată într-o poziție care o împiedică să reflecteze la situația ei și să-și dea seama cum poate să adopte o nouă poziție, care o va elibera de vechile reguli și roluri.

Este greu să obțină o schimbare rapidă, dar, pe termen lung, păstrarea statu-quoului presupune costuri. Cele mai evidente sunt costurile pentru Brian. Lois este o soră mai mare devotată, dar, persistând în încercările ei zadarnice de a-și sfătui și salva fratele și nerătându-i latura ei vulnerabilă, ea face exact acele lucruri care sunt cel mai puțin utile pentru un individ subfuncțional. Mai puțin evident, dar nu mai puțin important este prețul pe care îl plătește Lois însăși pentru poziția pe care o menține în această relație, așa cum este evidențiat de furia ei cronică și de înaltul ei nivel de stres. Atunci când suprafuncționăm, s-ar putea să ne fie greu să le permitem celorlalți să preia controlul și să aibă grijă de noi, astfel încât să ne putem relaxa ori să avem luxul de a ne deprima puțin. Lois, care îi îngrijește și îi ajută pe ceilalți, a pierdut din vedere propriile nevoi și provocări ale dezvoltării continue, pe care le poate ascunde sub preș deoarece „trebuie să aibă grijă de fratele ei". Continuând să se simtă responsabilă pentru celălalt, Lois sfârșește prin a fi subfuncțională pentru propriul sine.

FURIA ÎNDREPTATĂ ÎMPOTRIVA COPIILOR

Autoculpabilizarea și culpabilizarea copiilor rămân un risc ocupațional pentru multe mame din zilele noaste. „Ce e în ne-

regulă cu mine?" și/sau „Ce e în neregulă cu acest copil?" sunt două întrebări pe care femeile învață să și le pună de îndată ce li se transmite responsabilitatea primară pentru toate problemele familiale. Am favorizat la femei omnipotenta fantezie că felul în care se comportă copilul și chiar întreaga lui „ființă" sunt opera mamei: dacă respectivul copil performează bine, ea este considerată o „mamă bună"; însă, dacă nu performează bine, ea este văzută ca o „mamă rea", care a cauzat problema. Este ca și cum mama *este* mediul copilului. Până de curând, tatăl, familia, societatea în care era angrenată familia nu contau *cu adevărat.*

În calitate de mame, ni se induce ideea că *putem* controla și că *ar trebui* să controlăm lucruri care, realist vorbind, nu se află sub controlul nostru. Multe dintre noi simt dorința excesivă de a controla comportamentul copiilor proprii, pentru a-și demonstra lor, mamelor proprii și lumii că sunt mame bune. Totuși mama care este dominată de furie deoarece se simte neajutorată pentru că nu își poate controla copilul este adesea captivă în paradoxul care stă la baza dificultăților noastre cu această emoție. Putem considera că este responsabilitatea noastră să controlăm ceva pe care, de fapt, nu îl putem controla, fără să putem exercita puterea și autoritatea pe care *le avem* asupra propriului comportament. Mamele nu își pot *determina* copiii să gândească, să simtă sau să fie într-un anumit fel, dar pot fi ferme, consecvente și clare în legătură cu *comportamentele* pe care le vor tolera și cu cele pe care nu le vor tolera și cu privire la consecințele unui comportament necorespunzător. Putem și să schimbăm rolul pe care îl jucăm în tiparele care îi țin captivi pe membrii familiei. În același timp, orice încercare de a ne ajuta pe noi înșine este sortită eșecului dacă vedem problema în noi, sau în copil, sau chiar în tatăl copilului. În viața de familie nu există niciodată un singur personaj negativ, deși aparent s-ar părea că există.

Luptele furioase pentru putere purtate cu copiii se reduc adesea la un singur aspect: noi *suprafuncționăm* sau ne amestecăm prea mult când este vorba despre gândurile și emoțiile lor. În același timp, *subfuncționăm* atunci când este vorba despre clarificarea propriei poziții și despre trasarea unor reguli de comportament. Iată un exemplu tipic:

CLAUDIA: DICTATOR LA 4 ANI

Alicia, divorțată de mai multe luni, începuse să se întâlnească cu un bărbat pe nume Carlos.

– Eu îl plac, dar fiica mea, deloc, a explicat Alicia. De fiecare dată când mă pregătesc să ies în oraș împreună cu Carlos, Claudia, care are 4 ani, începe să plângă amarnic, ca și cum i se rupe inimioara. Poate are de-a face cu loialitatea pe care o simte față de tatăl ei, dar pur și simplu nu îl place pe Carlos și nu vrea să rămân singură cu el. Îl tratează nepoliticos și refuză să vorbească cu el. Uneori, are izbucniri de furie atunci când ne pregătim să ieșim împreună. Mă înfurii așa de tare pe ea, încât nici măcar nu pot fi empatică.

– Și ce faci când Claudia se comportă așa? m-am interesat eu.

– Când sunt calmă, încerc să o fac să înțeleagă *rațional*, a explicat Alicia. Îi spun că trebuie să ies și că nu are niciun motiv să se supere din cauza asta. Îi spun că în curând se va obișnui să mă vadă ieșind cu Carlos și nu o va mai deranja. Îi explic că prietenul meu Carlos este un om foarte drăguț și, dacă s-ar strădui puțin, cu siguranță l-ar plăcea.

– Și cum reacționează fiica ta? am întrebat.

– Pur și simplu nu ascultă. Se bagă în pat, sub plapumă și își acoperă urechile cu mâinile. Sau urlă și mai tare și e și mai supărată. Săptămâna trecută a fost așa de rău, încât mi-am anulat planurile cu Carlos și i-am trimis pe el și pe bonă acasă. De obicei

ies în oraș, dar apoi mă simt așa de vinovată, încât nu mă distrez deloc. Știu că fiicei mele îi este greu din cauza divorțului, dar sfârșesc prin a mă *înfuria* pe ea pentru că exercită un control atât de mare. Copilul ăsta este un mic dictator.

Ce e în neregulă aici? Puteți identifica problema Aliciei?

Să încercăm să facem copiii să înțeleagă rațional?

Oricărui părinte luminat i se pare că a folosi rațiunea cu copiii este un lucru bun. Totuși, în practică, aceasta se reduce de obicei la încercarea de a-i convinge să vadă situația așa cum o vedem noi. Alicia îi comunică micuței Claudia că furia și tulburarea ei nu sunt „în regulă", că sunt excesive, inoportune. Alicia nu numai că vrea să se ducă la întâlnire cu Carlos, dar vrea ca și fiica ei *să vrea* ca ea să se întâlnească cu Carlos. Ea nu numai că vrea ca fiica ei să renunțe la comportamentul ei grosolan (ceea ce este desigur o cerere rezonabilă); ea vrea și ca micuța Claudia să îl *placă* pe Carlos și să vadă în el un om drăguț. Este ușor de înțeles că Alicia își dorește ca lucrurile să fie așa. Dar nu este posibil să schimbăm gândurile și sentimentele copiilor noștri. Mai important încă, aceasta nu este treaba noastră. A încerca așa ceva nu face decât să ne provoace sentimente de mânie și frustrare. În plus, astfel vom împiedica eforturile copilului de a-și defini un „eu" clar și separat în sânul familiei.

De ce îi este Aliciei atât de greu să accepte pur și simplu emoțiile de mânie și de tristețe ale fiicei sale? Poate că Alicia însăși are anxietăți cu privire la întâlnire, deși poate că nu le conștientizează. Poate ea suprafuncționează sau „salvează" atunci când este vorba despre sentimentele celorlalți – mai ales de ale copilului ei. O fac foarte multe dintre noi. Imediat ce fiul sau fiica noastră exprimă tristețe, mânie, supărare sau gelozie, prima noastră reacție poate a fi aceea de a ne precipita să facem „ceva" pentru a îndepărta aceste sentimente de copil sau pentru a îndrepta lucrurile. Acest „ceva"

poate fi să dăm sfaturi, să interpretăm sau să dăm asigurări. Putem încerca să schimbăm subiectul și să-l înveselim pe copil. Putem încerca să ne convingem copilul că nu simte sau că nu ar trebui să simtă acea emoție.

Suprafuncționarea emoțională reflectă fuziunea în relațiile familiale. Rolurile și regulile din familie sunt structurate într-un mod care favorizează un stil patern exagerat de distant și un stil matern excesiv de intens. Dacă copilul nostru are o mâncărime, noi îl scărpinăm. Această forță de coeziune între mamă și copil poate fi atât de puternică, încât multe dintre noi au dificultăți în a obține gradul de separare care le-ar permite să își asculte copiii într-un mod empatic și moderat, invitându-i să vorbească mai mult și să elaboreze așa cum doresc. Atunci când învățăm să evităm asumarea unei poziții suprafuncționale sau de „persoană care repară totul", copiii, fie că au patru sau 40 de ani, demonstrează o capacitatea remarcabilă de a face față propriilor sentimente, de a găsi soluții la probleme și de a cere ajutor atunci când îl doresc.

Ce ați fi făcut dacă ați fi fost în locul Aliciei? Claudia s-a calmat considerabil când Alicia a reușit să parcurgă următorii trei pași:

În primul rând, Alicia a ascultat gândurile și sentimentele Claudiei fără să încerce să le schimbe sau să i le alunge. Ea nu i-a dat fiicei sale sfaturi, asigurări, critici, interpretări sau instrucțiuni. În schimb, a făcut declarații empatice, care nu urmăreau să repare nimic; de exemplu: „Se pare că ești cam furioasă că o să ies în seara asta"; „Nu prea îl placi pe Carlos, așa-i?" Claudia s-a simțit liniștită datorită felului calm și nonreactiv în care mama ei a ascultat-o și a început să-și manifeste mai deschis furia, fricile și nefericirea legate de divorțul părinților. Alicia a simțit că o povară i s-a luat de pe umeri atunci când a învățat să asculte problemele fiicei ei fără să trebuiască să „facă ceva".

În al doilea rând, Alicia a realizat că este responsabilitatea ei să ia deciziile proprii legate de întâlnirile cu Carlos – sau cu privire la orice alt subiect – și că aceste decizii nu sunt bazate pe emoțiile fiicei sale. Alicia a comunicat că respectă sentimentele fiicei sale și le ia în considerare, dar că nu va lua hotărâri ca reacție la ieșirile emoționale ale fiicei ei. De exemplu, Alicia spune: „Știu că ți-e greu în seara asta, dar Carlos și cu mine tot vom merge la film, și apoi la cină, în oraș. O să mă întorc acasă pe la unsprezece și jumătate, când tu o să dormi". Iar când Claudia a spus, printre lacrimi: „Îl urăsc", Alicia a răspuns pur și simplu: „Înțeleg". Ca toți copiii, Claudia a fost în cele din urmă liniștită datorită faptului că a știut că își poate exprima pe deplin gândurile și emoțiile, dar că mama ei este suficient de separată și de matură încât își va asuma responsabilitatea luării propriilor decizii, independente și chibzuite, pentru sine și pentru Claudia. În vechiul tipar, Alicia ar fi cedat în fața Claudiei și apoi ar fi acuzat-o, furioasă, că este manipulatoare („Copilul ăsta primește tot timpul ce vrea!").

În al treilea rând, Alicia și-a asumat responsabilitatea pentru a stabili reguli clare de comportament și a le impune. De exemplu, crizele de nervi nu sunt comportamente acceptabile. Dacă Claudia făcea o scenă, Alicia o ducea în camera ei, unde urma să stea până se calma. Alicia i-a transmis clar Claudiei că nu este acceptabil să îl ignore pe Carlos de fiecare dată când el îi vorbește. „Nu trebuie să vorbești cu Carlos, dacă nu vrei", i-a spus Alicia fiicei ei. „Dar dacă el îți adresează o întrebare, spune-i dacă nu vrei să vorbești despre acel lucru, în loc să îl ignori pur și simplu". Timp de mai multe săptămâni, Claudia a spus „Nu vreau să vorbesc despre asta" de fiecare dată când Carlos iniția o conversație. Alicia a decis că poate tolera acest comportament. Alicia a mai observat și că, pe măsură ce ea insista ca fiica ei să interacționeze cu Carlos și pe măsură ce el încerca să se apropie mai mult de ea, Claudia nu făcea decât să se distanțeze

și mai tare. Ea și Carlos au fost capabili să se retragă puțin și să-i ofere Claudiei spațiul pe care îl dorea. Când Claudia nu s-a mai simțit presată să îl placă pe Carlos sau să se simtă apropiată de el, a început să se simtă mai relaxată în prezența lui și, cu timpul, a început să aibă o părere mai bună despre acesta.

Cu copiii, ca și cu adulții, schimbarea apare atunci când nu mai încercăm să îl modelăm pe celălalt și începem să observăm tiparele și să găsim noi opțiuni pentru propriul comportament. Pe măsură ce ne ascuțim capacitățile de observare, unele tipare devin ușor de identificat. („Observ că, cu cât îi cer mai mult Claudiei să vorbească despre sentimentele ei față de divorț, cu atât mai mult se închide în sine. Dar, dacă o las în pace și îi împărtășesc eu, calm, reacții de-ale mele legate de divorț, uneori începe să vorbească despre sine.") Alte tipare, care implică *trei* oameni-cheie, sunt mai greu de observat, așa cum vom constata în capitolul următor.

8

Gândind în trei

Cum să părăsești un triunghi familial

De curând, mi-am vizitat părinții în Phoenix. Am făcut această călătorie deoarece tata – care se mândrește cu faptul că a trăit până la 75 de ani fără să fi strănutat nici măcar o dată – a suferit brusc un atac de cord. A fost o vizită minunată, dar, după ce m-am întors, m-am pomenit că am izbucniri intense de furie față de copiii mei. În următoarele zile, Matthew a început să se trezească având dureri de cap, Ben a devenit din ce în ce mai agitat, iar băieții se certau constant. Cei doi copii ai mei au devenit principala țintă a furiei mele liber-flotante.

Când mi-am discutat situația cu prietenul meu Kay Kent, un renumit expert în domeniul familial, am început să fac legătura dintre mânia mea îndreptată împotriva copiilor și vizita la părinții mei. Mă simțisem bine cu ei și îmi amintisem nu numai de distanța geografică dintre noi, ci și de cât de mult îmi lipsiseră după ce nu am mai locuit aproape unii de ceilalți. În această vizită, nu le-am mai putut nega vârsta. Tata era obosit, se mișca mult mai încet și își pierdea suflul ușor. Mama, un spirit viu și supraviețuitoare a două cancere și a unei operații recente, părea neschimbată; totuși eram foarte conștientă de faptul că e muritoare.

Kay a sugerat să le vorbesc direct copiilor și părinților mei despre noua mea descoperire. La cina din seara următoare, mi-am cerut scuze față de întreaga familie pentru că fusesem atât de morocănoasă și le-am explicat lui Matt și Ben că, de fapt, eram tristă ca urmare a călătoriei în Phoenix, deoarece bunica și bunicul îmbătrâneau, iar atacul de cord al bunicului îmi amintise că ei nu vor fi aici mereu și că unul dintre ei ar putea muri curând. „De aceea am fost atât de furioasă", am explicat eu. Le-am scris o scrisoare părinților, spunându-le cât de mult m-am bucurat de vizită și că, după ce m-am întors acasă, mi s-au trezit îngrijorările legate de faptul că ei au început să îmbătrânească și tristețea legată de cum va arăta viitorul meu fără ei.

Ceea ce a urmat a fost dramatic: ambii băieți s-au relaxat considerabil și certurile s-au diminuat. Fiecare dintre ei a pus întrebări despre moarte, despre cum este să mori și s-au interesat pentru prima dată de detalii legate de atacul de cord al bunicului și despre cancerul bunicii. Eu am încetat să mai simt furie și situația s-a întors la normal.

Săptămâna următoare, am primit o scrisoare de la tata, care a dat un răspuns formal la dezvăluirile mele, sugerându-mi să nu zăbovesc în zonele morbide ale vieții. În același plic totuși, el a adăugat și câte o scrisoare separată, lungă, adresată fiecăruia dintre băieți, în care lămurea cum funcționează inima și ce se întâmplase mai exact în cazul lui. Și-a încheiat scrisoarea către Matthew abordând direct subiectul morții. Aceste scrisori, foarte calde și la obiect, au reprezentat începutul corespondenței dintre cele două generații.

Invariabil, problemele subterane dintr-o relație sau dintr-un context ne alimentează focul din altele. Atunci când suntem conștienți de acest proces, putem cere scuze țintei furiei noastre și putem reveni la normal: „Îmi pare rău că m-am răstit la tine, dar am avut

o zi groaznică la muncă"; „Mă tem pentru sănătatea mea și cred că din cauza asta m-am descărcat pe tine"; „Toată ziua am fost furioasă pe toată lumea și acum îmi amintesc că azi este aniversarea morții fratelui meu". Totuși, uneori, nu ne dăm seama că deviem furia noastră de la o persoană la alta sau că anxietatea subterană dintr-o situație izbucnește la suprafață în altă parte, sub forma furiei.

Nu doar că deplasăm un sentiment de la o persoană la alta; mai degrabă se poate spune că reducem anxietatea dintr-o relație concentrându-ne asupra unei terțe părți, pe care o implicăm inconștient în situație, pentru a reduce intensitatea emoțională din perechea originală. De exemplu, dacă aș fi continuat să-mi îndrept mânia împotriva băieților mei obraznici (care, drept răspuns, ar fi devenit și mai obraznici), m-aș fi simțit mai puțin anxioasă în problema ciclurilor vieții, legat de părinții mei bătrâni. Cel mai probabil, nu aș fi identificat problema emoțională reală și nu aș fi vorbit despre ea.

Acest tipar se numește „triunghi", iar triunghiurile pot îmbrăca mai multe forme. Trecător, ele operează automat și inconștient în toate contextele umane, inclusiv în familie, la locul de muncă și în rețeaua de prieteni. Dar triunghiurile se pot rigidiza, blocând dezvoltarea indivizilor captivi în ele și împiedicându-ne să identificăm sursele reale de conflict din relațiile noastre. Exemplul de mai jos ilustrează un triunghi care a fost la început trecător, inofensiv, pentru ca apoi să devină problematic și rigid.

Un triunghi pe frontul de acasă

Judy este agent imobiliar și Victor, soțul ei, lucrează ca agent de vânzări la o companie de telefonie. Într-o zi, Victor avea o întâlnire după programul de lucru și i-a telefonat lui Judy ca să o anunțe că nu va ajunge acasă decât după ora șapte. Judy stătuse cu copiii toată după-amiaza, iar la ora cinei deja se simțea încordată și obosită.

Ea pregăteşte cina pentru copii, care, simţindu-i indispoziţia, s-au comportat mai rău ca de obicei, ceea ce nu face decât să îi provoace şi mai multă tensiune. Ea face curăţenie şi stă cu ochii pe ceas până ce Victor se întoarce acasă. La 19:30, Victor intră pe uşă.

– Îmi pare rău că am întârziat, spune el. A avut loc un accident pe şosea şi am rămas blocat.

Este o scuză cât se poate de rezonabilă, dar Judy este furioasă. Totuşi ea nu simte că este furioasă din cauza *propriilor* nevoi. Ea nu este capabilă să conştientizeze acest lucru.

– Sunt supărată! spune ea, cu furie intensă în voce. Johnny şi Mary (copiii) au aşteptat toată ziua să vii acasă. Acum mai au puţin şi se duc la culcare. Şi îmi fac griji în special pentru Johnny. Aproape că nu ai stat deloc cu el săptămâna asta. I-a fost teribil de dor de tine. Este un copil fără tată!

Ce se întâmplă de fapt? Problema stilului parental al lui Victor ar putea fi un subiect demn de discutat, dar nu despre asta este vorba aici. În acest moment, Judy foloseşte copiii pentru a abate atenţia de la o problemă importantă, care are legătură cu ea şi cu Victor. Victor poate să aibă propriile motive de a participa la această distragere a atenţiei.

Poate că Judy simte că nu are niciun drept să fie furioasă cu privire la întârzierea lui Victor. În definitiv, întâlnirea era o parte importantă a slujbei sale şi el nu avea nicio vină că existase un ambuteiaj. Credinţa ei că furia sa nu este raţională, legitimă sau matură o poate împiedica să articuleze această emoţie, chiar şi faţă de sine. Sau este posibil ca subiectul să fie unul cu o foarte mare încărcătură emoţională. Întârzierea lui Victor a atins, poate, furia demult îngropată a lui Judy legată de gradul de participare a lui Victor în căsnicia lor.

Dacă Judy și Victor au o relație flexibilă, lipsită de un nivel tolerabil de anxietate, acest triunghi va fi unul temporar și nu va avea consecințe importante. Când Judy se va calma puțin, va fi capabilă să-i împărtășească lui Victor sentimentele sale, povestindu-i inclusiv ce zi grea a avut și cât de furioasă și de frustrată s-a simțit când el nu s-a întors la ora cinci, pentru a-i oferi companie și ușurare. Dar ce se întâmplă dacă Judy nu se simte în largul ei vorbindu-i lui Victor cu o voce proprie? Ce se întâmplă dacă acest cuplu este prea rigid blindat pentru a nu identifica acele conflicte care mocnesc subteran în căsnicie?

Cu timpul, un triunghi format din Judy, Victor și unul dintre copii se poate adânci, rigidizându-se. Judy se poate pomeni că își varsă constant furia pe unul dintre copii, în loc să se înfurie pe Victor, sau își poate intensifica relația cu Mary și cu Johnny într-o manieră care va ajuta ca situația să rămână liniștită pe frontul căsniciei. Acest lucru se poate întâmpla în mai multe feluri: mama și Johnny pot dezvolta o relație excesiv de apropiată, care va oferi o compensație pentru căsnicia distantă și îl va menține pe tată într-o poziție exterioară familiei. Mama se poate plânge fiicei despre tatăl ei, mai degrabă decât să țină aceste lucruri închise în căsnicie, acolo unde le este locul. Sau unul dintre copii poate deveni principalul obiect al atenției și grijii lui Judy, poate din cauza dezvoltării unei probleme emoționale sau de comportament, abătând astfel atenția lui Judy de la propria lipsă de satisfacție în căsnicie și, poate, permițându-le lui Victor și Judy să experimenteze o pseudoapropiere, pe măsură ce părinții încearcă să se îngrijească de copilul lor cu probleme.

Nu este obligatoriu ca a treia latură a triunghiului să fie unul dintre copii. Poate fi și mama lui Judy, o rudă sau o persoană cu care Judy sau Victor ar putea avea o aventură. Triunghiurile îmbracă o varietate infinită de forme; dar, în fiecare dintre cazuri, intensitatea climatului emoțional dintre Judy și o terță parte va fi

alimentată de problemele nerezolvate din căsnicia ei, iar problemele maritale vor deveni din ce în ce mai dificil de rezolvat, pe măsură ce triunghiul devine din ce în ce mai rigid. Desigur, furia lui Judy față de soțul ei poate fi alimentată și de diferendele ei neabordate cu alții, de exemplu cu mama și tatăl ei.

Oameni de ambele sexe și de toate vârstele participă la triunghiuri multiple, care se intersectează și care se pot perpetua de-a lungul mai multor generații. Dar, așa cum am văzut, adesea femeile se tem exagerat să nu agite apele într-o relație importantă cu un bărbat. Astfel, este probabil să evităm confruntarea directă și, în schimb, să ne deviem mânia împotriva unei relații cu o persoană mai puțin puternică; de exemplu, împotriva unui copil sau a unei alte femei. Cum funcționează un astfel de triunghi la locul de muncă?

Un triunghi la locul de muncă

Melissa era o tânără inteligentă și fusese numită soră-șefă la un mic spital privat condus aproape în exclusivitate de bărbați. S-a dovedit că ocupa o funcție mai degrabă simbolică și care îi acorda puțină autoritate reală. Lună după lună, Melissa a participat la ședințe în care contribuțiile ei erau ignorate și în care se simțea din ce în ce mai neputincioasă să influențeze politicile instituționale care afectau zona ei de activitate.

Sentimentul de recunoștință pe care Melissa îl nutrea pentru că se afla printre „puținii aleși", teama de propria mânie împotriva bărbaților aflați în funcții de autoritate și frica ei inconștientă că o mai mare claritate personală ar putea conduce la o confruntare care i-ai răpi aprobarea din partea celor aflați la putere – toate acestea o țineau departe de furia ei și o împiedicau să abordeze chestiunile propriu-zise, acolo unde se cuvenea. Stilul obișnuit al Melissei era să se comporte respectuos față de bărbații cu statut

înalt și să îi protejeze pe bărbații cu autoritate de criticile altor femei. Poate că acest stil jucase de la început un rol și în propulsarea ei pe o poziție directorială.

Melissa a început să își gestioneze triunghiular anxietatea și mânia ascunse. În primul rând, a început să-și supravegheze foarte amănunțit subordonații, intervenind rapid la cea mai mică bănuială că ar fi existat o problemă. Cu timpul, a început să reacționeze din ce în ce mai exagerat față de una dintre asistentele medicale, Suzanne, care a devenit a treia latură a triunghiului. Suzanne era o tânără foarte competentă și deschisă, însă nu foarte atentă, prea puțin preocupată de reguli și de termene-limită pentru alcătuirea documentelor și își exprima cu ușurință acea furie față de conducerea masculină pe care Melissa nu o putea exprima deloc. Melissa reacționa exagerat la fiecare greșeală pe care o făcea Suzanne în documente, la fiecare întârziere legată de întocmirea actelor și a început să o trateze ca pe o „problemă specială", care trebuie urmărită. De exemplu, în loc să-și exprime aceste preocupări direct față de Suzanne, Melissa le trimitea note lungi altor șefi ai acesteia. Pe măsură ce anxietatea Suzannei creștea exponențial, ea escalada situația involuntar, încercând să-și găsească aliate printre colegele sale, pentru a o critica pe Melissa. Tensiunile dintre cele două femei au continuat să crească. Întârzierile Suzannei legate de munca de birou au devenit o problemă din ce în ce mai serioasă și, după șase luni, Melissa a concediat-o, cu aprobarea și confirmarea șefilor ei bărbați.

Melissa și Suzanne erau implicate într-un triunghi care a început la cel mai înalt nivel al firmei. Relația dintre Melissa și superiorii ei de sex masculin s-a putut menține calmă și nonconflictuală din cauză că furia ascunsă se manifesta la un nivel ierarhic inferior – în acest caz, pe socoteala Suzannei. Melissa nu a făcut nimic pentru a permite asistentelor medicale să aibă un cuvânt de spus în organiza-

ție, iar între ea și autoritățile masculine, aceasta a rămas chestiunea arzătoare despre care nu se vorbea și care nu era recunoscută.

Atunci, Melissa era *cauza* problemei? A început problema de la ea? Desigur că nu. Dacă Melissa ar fi lucrat într-o instituție în care femeile dețineau cu adevărat puterea și în care ea, în calitate de femeie, nu ar fi reprezentat o minoritate în cadrul conducerii, comportamentul ei ar fi fost altul. De fapt, cercetările arată că femeile care ocupă poziții de autoritate în contexte dominate de bărbați nu se pot defini cu claritate și nici nu pot identifica eficient problemele răspândite printre femei până când raportul dintre bărbați și femei la conducere nu devine mai echilibrat. Nimeni nu era de vină pentru transformarea Suzannei în țap ispășitor și nici ea nu era o victimă neajutorată a circumstanțelor, care nu contribuise cu nimic la soarta ei.

În cea mai bună dintre lumile posibile, ne putem imagina relații separate, personale, cu prietenii, colegii noștri și cu membrii familiei noastre care să nu fie excesiv de influențate de alte relații. De exemplu, relația noastră cu mama și cea cu tatăl nostru nu ar fi definite în mare măsură de faptul că între ei are loc un conflict. Am rămâne în afara conflictelor altor persoane și i-am putea împiedica pe alții să se interpună în certurile noastre. Dacă ne-am înfuria împotriva lui Sue, am discuta direct cu ea, nu ne-am plânge lui Sally în legătură cu Sue. Nu am devia mânia și învolburarea emoțională dintr-o relație spre cealaltă. Acesta este idealul. De fapt, reușim acest lucru numai într-o anumită măsură. Triunghiurile sunt prezente în toate sistemele umane. Atunci când între doi oameni nivelul anxietății crește sau încep să iasă la iveală conflicte, o a treia parte va fi automat și inconștient atrasă în mijlocul lor. Cu toții participăm la numeroase triunghiuri care se întrepătrund și despre care nici nu avem habar. Multe dintre ele nu pun probleme

speciale, dar una sau două ar putea pune. Cum ieşim dintr-un triunghi în care poate nici nu realizăm că ne aflăm?

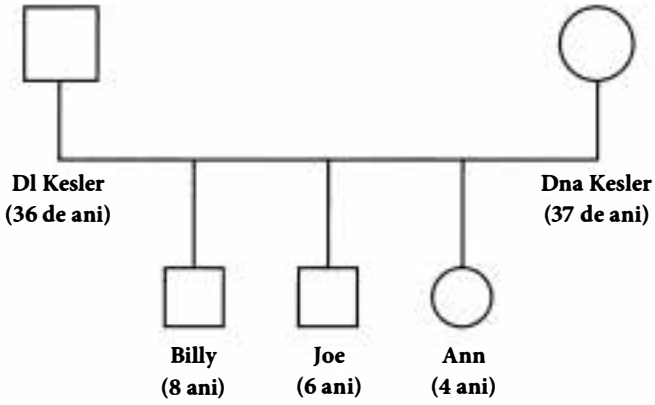
Pentru a înţelege triunghiurile trebuie să urmărim două aspecte: în primul rând, ce problemă nerezolvată şi neabordată cu o persoană importantă (nu rareori, cu cineva dintr-o relaţie anterioară) este pusă în scenă în relaţia noastră curentă? Furia intensă îndreptată împotriva unei persoane apropiate poate indica faptul că purtăm în noi emoţii puternice şi nerecunoscute dintr-o altă relaţie importantă. În al doilea rând, care este rolul nostru în perpetuarea tiparelor triunghiulare care ne menţin captivi? Pentru a afla răspunsul, trebuie să ne îndeplinim sarcina complexă de a observa ce tipare triplu-personale întreţinem. Să luăm cazul unui triunghi-cheie într-o familie bântuită de furie şi anxietate pe toate fronturile.

UN TRIUNGHI MULTIGENERAŢIONAL ÎN ACŢIUNE: FAMILIA KESLER

„Am venit aici deoarece sunt foarte îngrijorată pentru fiul meu, Billy", a explicat doamna Kesler, care a telefonat la Fundaţia Menninger pentru a cere ajutor cu privire la problemele cu fiul ei şi pentru a-şi descărca o parte din mânia cronică şi din stres. „A fost mereu un copil bun, dar anul acesta, de când a început clasa a treia, a început să aibă probleme la şcoală. Billy şi tatăl lui se ceartă tot timpul despre asta şi relaţia dintre ei se deteriorează. Am făcut tot ce-am putut pentru a schimba situaţia între Billy şi tatăl lui şi pentru a-l ajuta pe Billy să fie mai responsabil la şcoală. Nimic nu ajută. Sunt furioasă pe Billy şi pe soţul meu, John, care nu ştie decât să îl pedepsească pe băiat. Am încercat să îl conving pe John să vină cu mine azi, dar nu este interesat. Crede că terapeuţii sunt farsori şi că terapia este o înşelătorie."

Punctul de vedere al doamnei Kesler despre problemă a devenit clar din primele minute ale primei noastre întâlniri. „Problema" în familie erau Billy și tatăl lui. Dacă l-am fi putut întreba pe domnul Kesler, este posibil ca el să fi considerat că Billy și mama lui sunt „problema". Este de anticipat, previzibil și destul de normal ca familiile să definească astfel o problemă. Când ne înfuriem, tindem să considerăm că problema ține de *oameni* mai degrabă decât de tipare.

Mai jos se află diagrama familiei nucleare Kesler. Pătratele reprezintă bărbații, iar cercurile, femeile. Linia orizontală care leagă un pătrat de un cerc indică o căsătorie. Copiii sunt desenați pe o linie verticală care descinde din linia căsniciei, în ordine cronologică, începând cu cel mai mare, în stânga. Vedem că Billy, în vârstă de 8 ani, este primul născut și are un frate de 6 ani, Joe, și o soră de 4 ani, Ann.



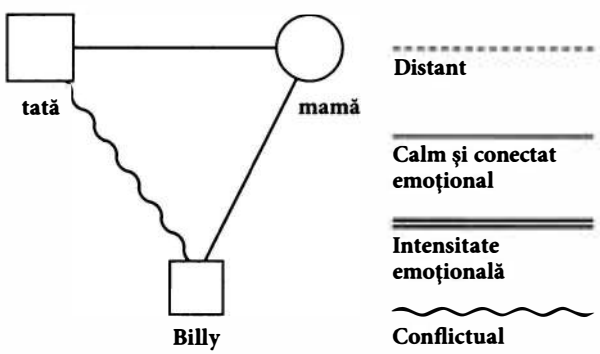
Cine face ce... ca răspuns la cine... și atunci ce se întâmplă?

În familia Kesler, care este tiparul interacțional care se pune în mișcare în jurul problemei școlare a lui Billy? Cu toții – indivizi și familii – reacționăm la stres în moduri tipice, previzibile. Dacă

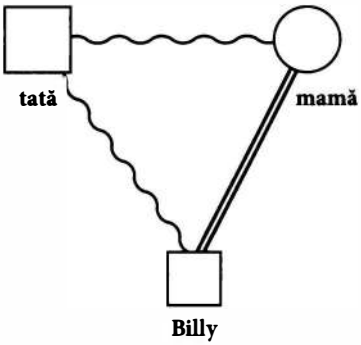
doamna Kesler și-ar folosi furia ca pe un ghid pentru a-și schimba poziția în familie, prima ei sarcină ar fi să învețe să observe tiparele curente „rigide". Când i-am adresat doamnei Kesler întrebări legate de detalii concrete, ea a descris o secvență de evenimente care avuseseră loc cu o seară înainte:

Billy se uita la televizor după cină, în loc să rezolve niște probleme de matematică pe care promisese să le termine la acea oră. Tatăl a fost primul care a observat și l-a dojenit imediat pe Billy pentru că se comportă „iresponsabil" și „nu își respectă promisiunea". Billy s-a apărat („O să rezolv problemele după ce se termină emisiunea"), iar tatăl s-a înfuriat și mai tare. Mama, care spăla vasele și asculta din camera alăturată, a țipat din bucătărie: „John, nu fi așa de aspru cu băiatul. Emisiunea se termină peste un sfert de oră". Tatăl a țipat și el: „Nu te băga! Dacă nu l-ai fi răsfățat pe Billy, situația la școală nu ar fi fost așa cum este!" Mama și tatăl au continuat să se certe, în timp ce Billy s-a retras în camera lui și s-a întins pe pat. Apoi tatăl s-a distanțat de mamă, ea l-a urmărit, fără succes, și apoi s-a retras.

Înainte de a vorbi doamna Kesler, triunghiul era alcătuit din două laturi calme și una conflictuală, între tată și fiu:



Când doamna Kesler a intrat în interacțiune ca salvatoare a lui Billy, a devenit ținta criticilor domnului Kesler și triunghiul s-a schimbat:



SCENARIUL 1:

Acest triunghi nu ar fi neapărat problematic, dacă tiparul ar fi temporar şi flexibil. Să presupunem, de exemplu, că mai târziu în seara respectivă aveau loc următoarele evenimente: după ce Billy se culca, domnul şi doamna Kesler discutau despre perspectivele lor diferite asupra problemei lui Billy. Ei recunoşteau că au păreri diferite despre semnificaţia comportamentului fiului lor şi, cu toate acestea, sunt capabili să ajungă la un consens despre cum ar trebui să-l abordeze pe Billy. Domnul Kesler i-ar fi spus soţiei că este supărat din cauza unui incident de la locul de muncă şi, posibil, din cauza aceasta reacţionase aşa de puternic faţă de Billy. Doamna Kesler speculează că, probabil, este deosebit de sensibilă la criticile pe care el i le-a adresat lui Billy deoarece propriul ei tată se certa mereu cu fratele ei mai mare (şi el un prim-născut, ca şi Billy), şi această situaţie fusese foarte stresantă pentru ea. Domnul şi doamna Kesler ar fi depăşit subiectul lui Billy, continuând să discute despre alte chestiuni din vieţile lor personale sau profesionale sau din relaţia lor.

SCENARIUL 2

Dar o astfel de flexibilitate nu caracteriza familia Kesler. În schimb, doamna Kesler a descris un tipar repetitiv, care se mişca în cicluri din ce în ce mai rapide şi mai intense. Când această familie era stresată, se întâmplau următoarele:

Tatăl era captiv într-o poziție *culpabilizatoare* față de Billy. El se enerva la primul semn de comportament inadecvat sau irresponsabil din partea fiului său. („O să ai mari necazuri dacă nu îți bagi mințile în cap!")

Mama era captivă într-o poziție de *salvatoare* față de Billy și *culpabilizatoare* față de tată. („John, copilul are nevoie de puțină dragoste și înțelegere din partea ta, nu de o mână de fier!") Uneori, ea adopta rolul de *mediator* sau de *reparator*. Ea oferea sfaturi atât soțului, cât și fiului despre cum este cel mai bine să se comporte unul cu celălalt și față de sine.

Billy era captiv în poziția *subfuncțională*. El dobândise deja eticheta de „copil-problemă" acasă și la școală și era ținta predilectă a îngrijorării și preocupării parentale.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, domnul și doamna Kesler erau captivi în cicluri repetitive de certuri legate de creșterea copiilor, în care domnul Kesler apăra „legea și ordinea", iar doamna Kesler, „iubirea și înțelegerea". Intensitatea emoțională a acestor certuri abătea atenția și punea în umbră alte probleme importante din căsnicia și din viețile lor personale.

ȘI ACUM, DOAMNĂ KESLER?

În săptămânile care au urmat, doamna Kesler a învățat să-și observe furia și tiparul familial de interacțiuni din jurul comportamentului problematic al lui Billy. Acum, își putea identifica mai clar stilul caracteristic de a face față stresului. A văzut că adopta o poziție de salvare în raport cu Billy, de culpabilizare față de soțul ei și, ocazional, de împăciuire sau de mediere între Billy și tatăl lui.

Doamna Kesler a observat și că participarea ei la vechiul tipar nu era eficientă: de fiecare dată când încerca să vină în apărarea lui Billy, soțul ei îi percepea acțiunile ca pe o aliere cu Billy în conflict

și își îndrepta criticile împotriva ei. Doamna Kesler era acum gata să se gândească la opțiunile pe care le avea pentru a proceda altfel.

Nu mai sta la mijloc

Când ne încăpățânăm să intervenim fără succes într-o altă relație, facem parte dintr-un triunghi. Cea mai grea sarcină care o aștepta pe doamna Kesler era să-și lase soțul și fiul să își poarte disputa și să își gestioneze relația fără ca ea să se amestece. Iată ce a făcut ea:

În primul rând, a mers la soțul ei și i-a cerut scuze că a intervenit în relația acestuia cu Billy. Ea a recunoscut că e posibil să fi înrăutățit lucrurile crezând că are răspunsuri sau sfaturi pentru oricare dintre ei privitor la relația lor. Ea a manifestat empatie față de îngrijorarea soțului ei legată de Billy și l-a lăudat pentru implicarea paternă și pentru eforturile lui de a-și ajuta fiul să devină o persoană responsabilă. Ea și-a exprimat încrederea că el și Billy pot face față oricăror probleme.

Fiului ei i-a zis: „Billy, îmi dau seama că am obosit mult tot jucând rolul de mediator de fiecare dată când tu și tatăl tău vă certați. Ești un copil isteț și știi ce-l scoate din sărite pe taică-tău. Sunt sigură că tu și tatăl tău vă veți putea rezolva treburile, iar de acum încolo sunteți pe cont propriu".

Apoi, doamna Kesler a încercat să facă tot ce putea ca să *își mențină calmul* și să *păstreze distanța* când au început contramișcările. În mod previzibil, ceilalți membri ai familiei au încercat să reinstaureze vechiul triunghi. Tatăl a scos cureaua la Billy, deși până atunci nu-l amenințase decât cu vorbe aspre. Billy a fugit la mama lui, cu lacrimi în ochi, plângându-se de cruzimea tatălui. Chiar și frații mai mici ai lui Billy au intrat în scenă. („Mama, tata iar îl bate la cap pe Billy!") Un „test" tipic din partea lui Billy ar fi cam așa:

Billy: „Tata spune că nu pot să merg la meciul de baseball mâine-seară; dar eu joc, sunt *catcher*! Nu îl poți face să se răzgândească?"

Mama: „Treaba asta este între tine și tata, Billy. Vorbește cu el, dacă te deranjează decizia lui."

Billy (țipând): „Dar nu mă ascultă!"

Mama: „Billy, asta trebuie să discutați voi doi. Amândoi sunteți isteți. Încercați să rezolvați chestiunea asta cât mai bine."

Billy: „Tata nu e corect! Tu nu m-ai face să ratez meciul!"

Mama: „Uneori tata și cu mine stabilim reguli diferite. Asta e regula tatei, iar dacă o să mergi sau nu la meci, asta depinde de tata. E între tine și tata."

Deși Billy a încercat să își atragă mama iar la mijloc, a fost enorm de reasigurat de noua ei poziție. Într-un anumit fel, Billy testa în mod inconștient dacă are cu adevărat permisiunea mamei să întrețină o relație separată cu tatăl lui sau dacă mama avea nevoie ca el să-i fie loial ei, ei doi formând o alianță subtilă împotriva unui tată etichetat ca „nedrept" sau „incompetent". Prin noul ei comportament, doamna Kesler îi comunica lui Billy că ea nu are nevoie să mențină vechiul triunghi, în care tatăl ar fi pe dinafară. Billy putea să rezolve lucruri cu tatăl lui fără să mai fie nevoit să-și facă atâtea griji pentru mama lui.

Nu i-a fost deloc ușor să-și mențină noua poziție. „Devin deosebit de agitată când John și Billy au ceva de împărțit", mi-a explicat doamna Kesler. „Când îl aud pe John făcându-i morală, încep să mă supăr și sunt gata să izbucnesc. Uneori mă duc în baie numai ca să scap de acolo sau ies din casă să fac o plimbare." Doamna Kesler a fost capabilă să se distanțeze când a avut nevoie, fără să-și critice soțul. Cu calm, fără să îl învinuiască, ea i-a explicat: „Când tu și Billy vă aprindeți, uneori reacționez simțindu-mă incomod,

supărată. Nu știu exact de ce anume reacționez așa, dar când încep să am emoțiile astea, pot să ies din cameră sau să fac câțiva pași afară din casă, deoarece asta mă ajută". Ea i-a arătat clar soțului că își asumă responsabilitatea pentru propriile sentimente și reacții și că nu îl învinuiește că i-ar fi „provocat" acest disconfort. În timpul acestui proces, doamna Kesler și-a exprimat încrederea că soțul și fiul ei se pot ocupa de relația lor fără ajutorul ei.

Dar dacă doamna Kesler crede că soțul ei l-ar putea abuza fizic pe fiul lor? Evident, ea va trebui să adopte o poziție fermă împotriva violenței și să îl protejeze pe Billy cum poate mai bine, chiar dacă aceasta înseamnă să cheme poliția. Totuși este puțin probabil să apară acte de violență dacă ea poate face acest lucru fără să reintroducă vechiul triunghi, deoarece *triunghiurile sporesc foarte mult probabilitatea escaladării agresivității*. De exemplu, ea îi poate spune soțului (în mod ideal, într-un moment de calm): „Trebuie să îți spun că mă tem serios că situația dintre tine și Billy se va agrava până când el va fi rănit. Știu că nu pot rezolva nimic între voi doi, dar nu pot tolera violența. Dacă apare violență, o să fac tot ce este necesar pentru a vă despărți". Lui Billy îi poate spune cam același lucru: „Știu că, pe termen lung, tu și tatăl tău trebuie să vă rezolvați problemele. Dar, așa cum i-am spus ieri tatălui tău, o să intervin dacă voi simți că lucrurile sunt pe punctul de a degenera așa de mult, încât cineva va avea de suferit". A adopta o poziție responsabilă cu fiecare dintre părți *nu* înseamnă neapărat să recidivezi în vechiul tipar.

Ce s-a întâmplat în familia Kesler ca urmare a faptului că ea a părăsit triunghiul? Domnul Kesler a devenit mai puțin reactiv la problemele și provocările lui Billy. A intervenit mai puțin rapid și a fost mai puțin iritat. Billy, la rândul lui, a început să își asume mai mult responsabilitatea pentru propriul comportament, iar problemele lui școlare aproape au dispărut. Relația dintre tată și

fiu s-a îmbunătățit foarte mult. Înseamnă oare aceasta că familia Kesler a trăit fericită până la adânci bătrânețe?

Nu tocmai. În primul rând, mama și Billy au început să aibă un conflict deschis în relația lor. Apoi, între soți au apărut probleme maritale legat de apropiere și distanțare. Domnul Kesler s-a deprimat și și-a făcut o programare la mine, în ciuda faptului că dezaproba psihoterapia.

De ce s-au întâmplat aceste lucruri? Triunghiurile slujesc la păstrarea în subteran a chestiunilor care stârnesc angoasă și, de aceea, noi toți facem parte din triunghiuri. Când un triunghi este distrus și începem să avem o relație personală cu fiecare membru al familiei, fără să intervină un terț, apar probleme ascunse. Acest lucru provoacă dificultăți emoționale, dar ne oferă ocazia să nu ne mai concentrăm asupra celorlalți și să ne privim mai îndeaproape pe noi înșine.

PRIVIND ÎN URMĂ, SPRE FAMILIA DE ORIGINE

Când situația cu Billy s-a stabilizat, următorul pas pentru domnul și doamna Kesler a fost să-și îndrepte atenția spre familiile lor de origine și să înceapă să adune informații despre trecut. Când un copil, un soț sau o soție devin subfuncționali și principalul obiect al furiei, al grijilor sau al preocupărilor noastre, este util să vedem o imagine de ansamblu asupra familiei mărite.

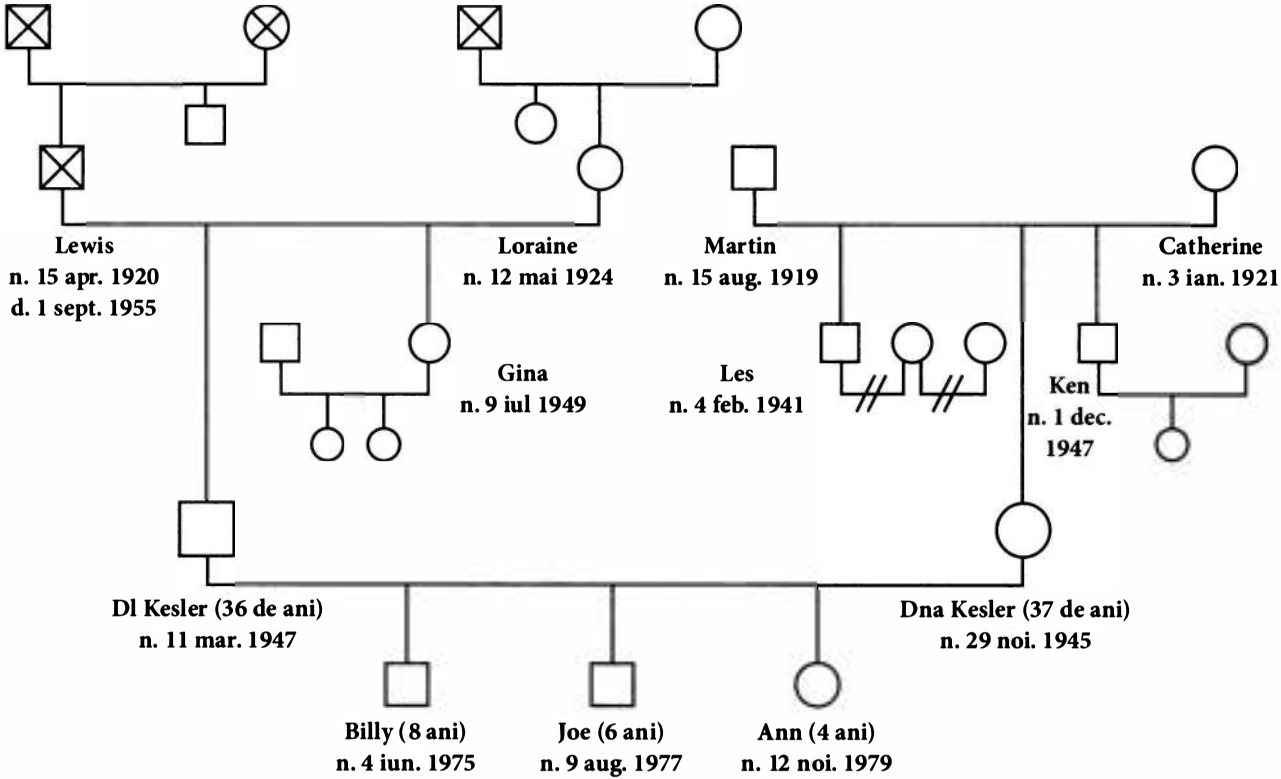
O abordare largă a problemei ne va ajuta să facem lumină într-un număr de chestiuni: de ce a fost tocmai Billy desemnat să devină „copilul-problemă" în această familie? De ce el mai degrabă decât fratele sau sora lui? De ce s-au aprins dintr-odată interacțiunile familiale de îndată ce el a început clasa a treia? De ce a reacționat atât de vehement domnul Kesler la problema „responsabilității" fiului său? De ce a reacționat așa de vehement

doamna Kesler la certurile dintre soțul și fiul ei? De ce s-a deprimat domnul Kesler după ce el și Billy și-au rezolvat conflictele? Și, mai important, ce pot să facă domnul și doamna Kesler pentru a se asigura că niciunul dintre membrii familiei nu va deveni subfuncțional sau nu va ajunge să fie o „problemă", ca Billy?

Să ne uităm la diagrama familiei Kesler extinse și să mai adunăm niște date. Dacă sunteți ambițioși puteți desena o diagramă a propriei familii, incluzând, dacă puteți, cel puțin trei generații. Diagrama familiei Kesler, de mai jos, este incompletă, pentru a nu o aglomera inutil și pentru a evidenția anumite puncte-cheie. O diagramă de familie completă ar include datele de naștere, data morții, maladiile serioase, căsătoriile și divorțurile, precum și cel mai înalt nivel de educație formală pentru fiecare membru al familiei extinse, cât de departe putem merge. Un X în cerc sau în pătrat indică faptul că persoana respectivă a murit. Două linii în diagonală deasupra unei linii de căsătorie indică un divorț.

Ce ne transmite această diagramă de familie? Dacă ne uităm la aripa tatălui, vedem că el are o soră mai mică, Gina, măritată, cu două fiice. Dacă facem câteva calcule simple, aflăm că tatăl domnului Kesler, Lewis, a fost un fiu prim-născut, care a murit la 35 de ani, când domnul Kesler avea 8 ani. Mama domnului Kesler, Lorraine, este sora cea mică a unei surori și nu s-a recăsătorit după moartea soțului ei.

Dacă analizăm familia de origine a mamei, vedem că ea este copilul mijlociu. Fratele ei mai mare, Les, a divorțat de două ori, iar fratele ei mai mic, Ken, este căsătorit și are o fiică. Am aflat de la doamna Kesler că Les este „oaia neagră" a familiei. După exprimarea ei, „Les este alcoolic și putem mereu conta pe faptul că va avea un eșec în afaceri și în căsnicie". Părinții doamnei Kesler, Martin și Catherine, alternează între distanțarea emoțională de


Lewis
n. 15 apr. 1920
d. 1 sept. 1955
Loraine
n. 12 mai 1924
Martin
n. 15 aug. 1919
Catherine
n. 3 ian. 1921
Gina
n. 9 iul 1949
Les
n. 4 feb. 1941
Ken
n. 1 dec.
1947
Dl Kesler (36 de ani)
n. 11 mar. 1947
Dna Kesler (37 de ani)
n. 29 noi. 1945
Billy (8 ani)
n. 4 iun. 1975
Joe (6 ani)
n. 9 aug. 1977
Ann (4 ani)
n. 12 noi. 1979

Les și salvarea lui financiară. Doamna Kesler este izolată de fratele ei și nu-l vede decât o dată la câțiva ani, la reuniunile de familie.

Să examinăm mai întâi partea tatălui din diagrama familială, fiind atenți la posibilele legături dintre tiparele trecutului și cele ale prezentului.

Doliul după tată

Când am adunat informațiile de mai sus, în timpul primei mele ședințe cu doamna Kesler, am înțeles de ce relația dintre Billy și tatăl său a devenit intensă și conflictuală atunci când Billy a împlinit opt ani și a început clasa a treia: Billy are acum vârsta pe care o avea domnul Kesler când și-a pierdut tatăl. În plus, domnul Kesler are 36 de ani, deci tocmai a depășit vârsta pe care o avea tatăl lui când a murit. Este previzibil ca domnul Kesler să aibă o „reacție aniversară" în acest moment și să resimtă o reactivare a emoțiilor îngropate legate de pierderea tatălui său.

Domnul Kesler nu a ținut doliu după tatăl lui în mod direct și nici nu a trăit în mod conștient emoțiile asociate – de mânie, anxietate și pierdere – atunci când a avut loc această aniversare. În schimb, așa cum se petrece de obicei, și-a concentrat energia emoțională asupra unui terț – fiul lui – și a devenit foarte reactiv la cel mai mic semn de tulburare al lui Billy. *Intensitatea reacțiilor noastre la problema altei persoane asigură nu numai escaladarea, dar și perpetuarea problemei în sine.* Lipsa de cooperare a lui Billy a crescut direct proporțional cu reactivitatea emoțională a tatălui (și cu reactivitatea mamei față de tată), punând în mișcare un dans circular.

De ce și-a gestionat furia domnul Kesler concentrându-se asupra fiului său? Acesta este un mod obișnuit al mamelor de a face față intensității emoționale și stresului, de vreme ce educația noastră socială încurajează de fapt această concentrare asupra copilului. Dar nici bărbații nu sunt imuni la acest triunghi. Ar

fi putut apărea și alte tipare triunghiulare. De exemplu, domnul Kesler ar fi putut avea o aventură sau și-ar fi putut părăsi soția în momentul acestei reacții aniversare. El s-ar fi putut distanța de ea, concentrându-se din ce în ce mai mult asupra muncii, acesta fiind modelul tipic masculin de a gestiona anxietatea. El însuși ar fi putut deveni subfuncțional și ar fi putut dezvolta o nouă problemă fizică sau emoțională. I-ar fi putut găsi mereu o vină soției, lăsându-i pe copii în afara focusului emoțional. Cu toții gestionăm stresul într-unul sau mai multe dintre modurile de mai sus – ideal ar fi să nu îl gestionăm într-un singur mod. Dacă *singurul* mod în care o familie face față stresului este să se concentreze asupra unui „copil-problemă", rezultatul va un copil cu tulburări grave. Dacă o familie gestionează stresul *doar* prin certuri conjugale, rezultatul va fi o căsnicie cu tulburări grave.

De ce Billy?

Billy și tatăl lui ocupau aceeași poziție în ordinea la naștere, în calitate de prim-născuți. De aceea există posibilitatea ca tatăl să se identifice cu Billy mai mult decât cu ceilalți copii, să-l confunde pe Billy cu sine însuși și să aibă reacții mai intense la punctele forte și la slăbiciunile pe care le percepe la primul lui născut. În mod previzibil, aceasta ar putea fi cea mai problematică sau cea mai intensă relație a domnului Kesler și intensitatea emoțiilor ar putea crește într-un moment de mare stres. Faptul că tatăl domnului Kesler a fost, la rândul lui, un prim-născut nu face decât să amplifice încărcătura emoțională a relației domnului Kesler cu Billy. Poziția dată de ordinea la naștere este un factor enorm de important în determinarea modului în care părinții noștri ne percep și ne etichetează și a modului în care noi înșine o facem cu copiii noștri.

„Fii responsabil, fiule!"

Nimic nu declanşa emoţiile domnului Kesler mai mult decât să-l vadă pe Billy comportându-se într-un mod incompetent şi iresponsabil. De ce?

Diagrama familiei oferă câteva indicii bune. La 8 ani, domnul Kesler şi-a pierdut tatăl şi a rămas cu mama lui, Lorraine, care era sora cea mică a unei surori. Ce se cunoaşte despre caracteristicile tipice ale unei surori mai mici într-o familie cu două fiice? În calitate de părinte, adesea ea nu se simte confortabil când se pune problema să preia conducerea, să îşi asume o poziţie de autoritate şi să ia iniţiativa pentru a face ceea ce trebuie făcut. Ca prim-născut (şi *băiat*), domnul Kesler şi-a exersat probabil caracteristicile *sale* tipice de „responsabilitate" şi *leadership* încă de la o vârstă foarte fragedă, poate în încercarea de a-şi înlocui tatăl şi de a-şi ajuta mama, rămasă văduvă.

Când am făcut cunoştinţă cu domnul Kesler, speculaţiile mele s-au confirmat. Fusese „bărbatul casei" de la o vârstă fragedă şi nevoia lui de a fi un copil care mai poate să şi greşească şi-i poate lăsa pe ceilalţi să aibă grijă de el a fost îngropată sub o viaţă întreagă de suprafuncţionare şi preocupare pentru alţi membri al familiei. Domnul Kessler a reacţionat rapid la primul semn de iresponsabilitate din partea lui Billy deoarece el însuşi fusese atât de responsabil la o vârstă fragedă, încât nu avusese o copilărie propriu-zisă. Ulterior, mi-a spus: „Cred că mă enervez aşa de tare când văd că Billy pierde timpul numai de dragul distracţiei pentru că sunt puţin invidios pe el. După ce tata a murit, am încetat să mai fiu copil şi m-am umplut de griji, cu mult înainte de a fi cu adevărat pregătit pentru aşa ceva. Problema mea este că mă simt *prea* responsabil pentru toate".

„Am o problemă"

Ulterior, în timpul unei săptămâni în care domnul Kesler a considerat că reacționase cu prea multă ușurință și furie ca răspuns la atitudinea lejeră a fiului său față de școală, l-a luat pe Billy pe genunchi și i-a spus următoarele:

– Billy, săptămâna asta m-am supărat foarte tare și-mi vine să tun și să fulger când văd că greșești la școală. Știu că ți-am făcut capul calendar. Cred că mi-am identificat problema. Știi, Billy, când aveam opt ani, tatăl meu a murit și am rămas fără tată. M-am simțit furios și trist, și speriat. Și acum tu ai opt ani, cum aveam eu atunci, și multe dintre acele sentimente vechi se întorc. Și uneori fac față acelor sentimente bătându-te la cap și certându-mă cu tine, ca să nu fiu nevoit să mă simt atât de trist din cauza propriului meu tată.

Billy s-a uitat la el cu ochi mari. Apoi a zis:

– Nu e corect! Nu are sens!

Domnul Kesler a răspuns:

– Da, ai dreptate, Billy. Uneori tații fac lucruri care nu prea au sens. Îți datorez scuze. E treaba mea să fac față acestor vechi sentimente față de moartea tatălui meu. E treaba ta să decizi ce fel de elev vrei să fii. Eu o să încerc să-mi fac treaba *mea* și să stau departe de treaba *ta*. Nu o să reușesc întotdeauna, dar mă voi strădui.

– Asta înseamnă că mă pot juca cu prietenii mei și că nu trebuie să-mi fac temele? a întrebat Billy, cu un amestec de anxietate și extaz.

– Ba deloc! a spus domnul Kesler, lovindu-l prietenește în brat. Știi care sunt regulile, puștiule, și depinde de tine să le urmezi. Dar trebuie să decizi ce fel de elev vei fi la școală și eu nu pot lua această decizie în numele tău, chiar dacă, uneori, încerc să o fac.

Billy nu a zis nimic, dar după câteva săptămâni a început să pună tot felul de întrebări despre bunicul Lewis.

Ieşirea lui Billy din colimatorul emoţional nu însemna adoptarea unei atitudini neglijente. Stilul personal al domnului Kesler presupunea stabilirea unor reguli destul de stricte cu privire la consecinţele comportamentelor nepotrivite. Gradul de strictețe sau de permisivitate variază de la o familie la alta şi nu este în sine o problemă. Important este că domnul Kesler şi-a impus regulile fără a se aprinde şi fără a culpabiliza şi că i-a explicat clar lui Billy că el (tatăl) se confruntă cu propriile probleme. Este crucial şi faptul că fiecare dintre părinţi susţinea regulile celuilalt, nu le sabota, chiar dacă nu era neapărat de acord cu ele.

Cei mai mulţi dintre noi nu s-ar gândi să le împărtăşească copiilor ceva personal legat de luptele proprii, aşa cum a făcut domnul Kesler, sau cum am făcut eu după vizita la părinţii mei, în Phoenix. Totuşi nu există mod mai eficient de a întrerupe un tipar circular. Maximizăm oportunitatea de dezvoltare a tuturor membrilor familiei atunci când nu ne mai concentrăm asupra individului subfuncţional energia provenită din grijă şi din furie şi începem să împărtăşim câte ceva din problema proprie cu respectiva situaţie. Acest lucru implică o mutaţie: de la „ai o problemă" la „eu am o problemă". Cu timpul, după ce a ţinut doliul după tatăl său şi după ce şi-a modificat poziţia suprafuncţională faţă de mama şi de sora lui, domnul Kesler a fost capabil să facă mai multe în această direcţie.

Şi doamna Kesler? Dacă ne uităm la partea ei din diagrama familială, ce predicţii putem face despre relaţia ei cu Billy?

Un frate pe post de „oaie neagră"

Billy se află în aceeaşi poziţie în familie ca şi Les – fratele doamnei Kesler şi „oaia neagră" a familiei –, care a făcut nenumărate „mişcări neinspirate" cu slujbele şi cu femeile. În acest

triunghi familial esențial, Les are un rol extern, subfuncțional. Ambii părinți îl culpabilizează, în timp ce sora lui, doamna Kesler, adoptă o poziție distantă față de el și își asumă un rol de „reparator" față de părinții ei. În perioadele de stres redus, ea bârfește cu alți membri ai familiei despre Les și despre problemele lui, iar când stresul este mare, își sfătuiește părinții cum să îl trateze și se enervează când ei îi ignoră sfaturile.

În timp ce ruptura emoțională dintre doamna Kesler și fratele ei menține anxietatea la un nivel redus în acea relație, anxietatea este alimentată în relația cu fiul său, Billy, în parte deoarece Billy ocupă aceeași poziție în familie, dată de ordine la naștere, ca și Les și, în parte, deoarece Billy chiar posedă anumite trăsături fizice și de personalitate care îi amintesc mamei de fratele ei mai mare. Adesea, intensitatea emoțională ascunsă care provine dintr-o astfel de ruptură nu este realimentată până ce nu ajungem la o dată aniversară – de exemplu, când Billy împlinește 12 ani, vârsta la care Les a început să intre în bucluc, sau 23 de ani, vârsta pe care o avea Les atunci când doamna Kesler a rupt legăturile cu el. În familia Kesler, intensitatea emoțională între mamă și Billy a început să apară la suprafață când doamna Kesler a părăsit poziția de mediator între soțul și fiul ei și lucrurile s-au calmat pe acel front.

Într-o anumită măsură, cu toții suntem înclinați să ne confundăm copiii cu propria persoană și cu alți membri ai familiei. Proiectăm asupra copiilor noștri identitatea și dorințele noastre, lucrurile de care ne temem și lucrurile de care avem nevoie, în mod inconștient. Acest proces de proiecție se hrănește din chestiunile noastre nerezolvate cu frații și părinții noștri. Dacă mama nu face nicio schimbare în familia ei de origine, proiecțiile sale asupra familiei actuale pot fi deosebit de intense. De exemplu, ea îl poate încuraja pe Billy să fie un star în familie: un copil deosebit de bun, care nu va avea niciuna dintre trăsăturile de oaie neagră

pe care doamna Kesler le vede la fratele ei sau pe care se teme să le găsească la propria persoană. Sau își poate face griji că Billy va deveni un copil iresponsabil și tulburat, la fel ca Les, și, fără să vrea, poate încuraja acest comportament, prin intensitatea concentrării și supravegherii exercitate asupra copilului. Billy poate simți că mama lui are nevoie ca el să fie într-un anumit fel pentru ea însăși și îi va face pe plac sau se va revolta împotriva nevoilor ei. În oricare dintre cazuri, atât doamna Kesler, cât și Billy devin mai puțin capabili să facă față direct provocării reprezentate de propria lor dezvoltare.

Asemenea soțului ei, doamna Kesler avea de făcut „teme" cu familia ei de origine.

Cu timpul, doamna Kesler a adunat mai multe informații despre familia mamei și cea a tatălui ei, ceea ce i-a oferit o înțelegere mai empatică și mai obiectivă asupra motivelor pentru care era mai probabil ca Les (și nu ea) să fie subfuncțional și să adopte rolul oii negre. Ea a învățat să observe tiparele și triunghiurile din familia ei de origine, așa cum le observase în familia ei nucleară actuală, și a făcut demersuri pentru a părăsi poziția de mediator între Les și părinții ei. Ea a făcut acest lucru menținând contactul emoțional „unu la unu" cu toate părțile implicate, fără să dea sfaturi, fără să ia partea cuiva și fără să discute cu părinții ei despre problemele lui Les. În acest scop, a fost necesar ca ea să inițieze un contact mai apropiat cu fratele ei și, treptat, a început să îi împărtășească lui Les mai multe despre viața ei, inclusiv despre latura ei subfuncțională. În cele din urmă, ea s-a concentrat din ce în ce mai puțin asupra comportamentului soțului și fiului ei, a devenit din ce în ce mai puțin reactivă la aceste aspecte și nu s-a mai simțit dominată de furie și de îngrijorare în aceste relații importante.

Atât domnul, cât şi doamna Kesler au aflat că cei mici au o capacitate remarcabilă de a face faţă problemelor atunci când noi începem să ne ocupăm de propriile probleme. Munca pe care fiecare dintre ei a desfăşurat-o cu familia proprie a fost o uşurare enormă pentru Billy şi pentru fraţii lui, deoarece copiii sunt purtătorii chestiunilor rămase nerezolvate în generaţiile precedente. Discuţia despre faptul că domnul Kesler şi-a pierdut tatăl şi doamna Kesler s-a rupt de fratele ei mai mare poate părea fără legătură cu subiectul furiei feminine. *Cu toate acestea, noi toţi suntem susceptibili de a avea reacţii de furie intensă, neproductivă în relaţiile noastre, dacă nu gestionăm deschis şi direct problemele emoţionale din familia noastră de origine – în special problemele care ţin de pierderi şi rupturi.* Dacă nu observăm şi nu înţelegem cum operează triunghiurile noastre, furia noastră ne poate menţine captivi în trecut şi nu ne slujeşte drept stimulent şi ghid pentru a întreţine relaţii mai productive în viitor.

Să examinăm un triunghi familial mai simplu, pentru a trece în revistă principalele lucruri pe care le-am învăţat despre observarea şi schimbarea relaţiilor existente între trei oameni.

DE CE NU SE CĂSĂTOREŞTE CU O EVREICĂ CUMSECADE?

Fiul lui Sarah, Jerry, a împlinit 34 de ani chiar în ziua în care Sarah a apărut în biroul meu. „Fiul meu Jerry se întâlneşte de trei ani cu o femeie care nu este evreică", a explicat Sarah. „Această fată, Julie, nici măcar nu e potrivită pentru el şi are probleme îngrozitoare. Soţul meu şi cu mine ştim că Jerry va fi nefericit dacă se căsătoreşte cu ea, dar fiul meu nu vrea să asculte de argumente raţionale". Sarah mi-a spus că este foarte *îngrijorată* pentru Jerry, dar chiar şi un observator exterior poate constata că ea era şi foar-

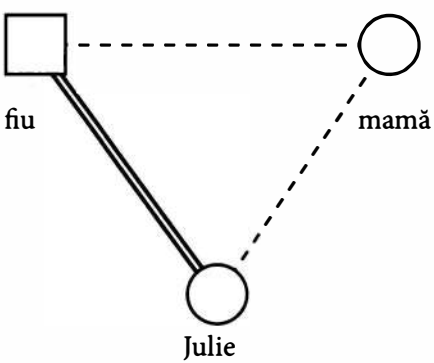
te *furioasă*. De fapt, atmosfera de furie cronică și de tensiune străbătea întreaga lor relație.

Am aflat că Jerry era cel mai mic dintre doi frați și încă locuia în casa părinților. Deși absolvise colegiul cu note strălucite, trecuse de la un job la altul, iar lipsa lui de direcție era o sursă de îngrijorări familiale. Deci Jerry deținea o poziție subfuncțională în familie.

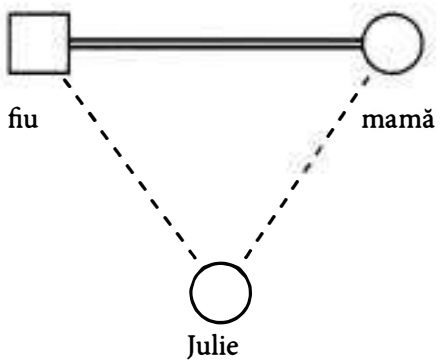
Povestea lui Sarah ne este mai mult decât familiară. Ea face eforturi din ce în ce mai intense să își schimbe fiul, în ciuda faptului că astfel de eforturi nu servesc decât la perpetuarea funcționării vechiului tipar.

Care este tiparul? Așa cum Sarah își descrie interacțiunile, ea îl învinuiește și apoi, în condiții de stres, se distanțează. Uneori o învinuiește pe Julie („Pur și simplu nu se gândește prea mult la alții, nu?") și alteori îl învinuiește pe Jerry („Cred că tu mai degrabă te revolți împotriva familiei tale decât să faci o alegere matură"). Când Jerry o apără pe Julie sau se apără pe sine, Sarah se ceartă cu el și apoi se distanțează. În timp ce se petrec aceste lucruri, tatăl lui Jerry se distanțează atât de soția, cât și de fiul lui și, ulterior, se apropie de soția lui, împărtășind amândoi preocuparea legată de Jerry.

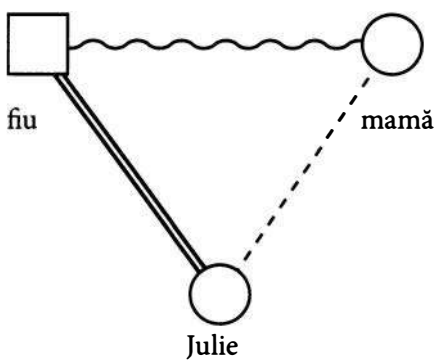
Sarah se descrie pe sine ca ocupând poziția exterioară în triunghiul-cheie stabilit între ea însăși, Jerry și Julie.



Când Sarah o critică pe Julie în fața fiului ei, ea îl invită, implicit, să-i ia partea împotriva iubitei sale. Dacă Jerry ar accepta, el și mama lui ar avea o relație mai apropiată, pe socoteala lui Julie, iar Julie ar ocupa temporar poziția exterioară în triunghi.



De obicei însă, Jerry o apără pe Julie, ceea ce Sarah interpretează ca fiind o alianță încheiată împotriva sa. În acest punct, între mamă și fiu conflictul stă să izbucnească.



De ce să nu-i spună Sarah fiului său că nu aprobă faptul că el se întâlnește cu o femeie care nu este evreică? Ar trebui să-i spună. Sarah ar trebui să se simtă liberă să-i împărtășească lui Jerry gândurile și sentimentele sale în legătură cu chestiuni importante, cum este aceasta. De exemplu, ar putea să-i spună fiului ce problemă are ea cu această situație. În schimb, ea critică, dă sfaturi și

învinuiește. N-ar fi nimic în neregulă cu toate acestea dacă Sarah ar fi mulțumită de situație. Dar nu este. După cum descrie ea, interacțiunile ei cu Jerry se termină adesea cu un conflict și/sau cu distanțare. Acest tipar s-a perpetuat de mult timp și Sarah se simte furioasă și nemulțumită.

Care ar fi beneficiile menținerii statu-quoului în această familie? Vechiul tipar îi va ține pe Sarah și pe fiul ei lipiți unul de altul (deși este o apropiere negativă) – la fel ca în cazul lui Maggie și al mamei sale (Capitolul 4), care se certau în legătură cu copilul, pentru a evita să-și negocieze separarea și independența. Triunghiul dintre mamă, fiu și iubită servește aici la reducerea anxietății în familie și la menținerea în subteran a altor probleme importante dintre membrii familiei. Acest triunghi îi protejează pe Jerry și pe Julie de identificarea problemelor și conflictelor din relația lor.

Ce poate face Sarah pentru a părăsi triunghiul? Cele trei ingrediente esențiale pentru a *părăsi* un triunghi sunt: păstrarea calmului, menținerea noningerinței și menținerea noii poziții adoptate.

Păstrarea calmului înseamnă ca Sarah să fie capabilă să manifeste o reacție redusă ca intensitate și să aibă o abordare minimalistă atunci când se instalează stresul. Anxietatea și iritarea sunt forțele motrice din spatele triunghiurilor.

Menținerea noningerinței înseamnă ca Sarah să le permită lui Jerry și Juliei să-și gestioneze relația. Prin urmare, fără sfaturi, fără ajutor, fără critici, fără învinuiri, fără reparații, fără predici, fără analize și fără părtinire față de problemele lor.

Menținerea noii poziții adoptate presupune ca Sarah să-și mențină apropierea emoțională de fiul ei și să stabilească un contact emoțional și cu Julie. Sarah poate căuta temporar distanțarea, când situația se încinge; dar când „noningerința" înseamnă ruptură, tiparele tind să nu se schimbe.

Paşi noi într-un dans vechi

Când Sarah a fost gata să părăsească vechiul triunghi, a avut loc următorul dialog:

– Ştii, Jerry, trebuie să îţi cer scuze pentru că te-am bătut atâta la cap în legătură cu Julie. M-am simţit atât de prost gândindu-mă cum ar fi ca fiul meu să se însoare cu o femeie care nu este evreică! Şi nici acum nu mi-e uşor. Uneori reacţionez cu multă furie şi supărare şi cred că tu ai fost ţinta acestor emoţii. Dar încep să-mi dau seama că de emoţiile mele nu sunt responsabilă decât eu şi că nu este treaba ta să asiguri fericirea mamei tale. Treaba ta este să găseşti cea mai bună relaţie pentru tine şi numai tu poţi decide dacă această relaţie va fi cu Julie. Cu siguranţă, eu nu sunt în măsură să iau această decizie pentru tine şi nici să ştiu ce-i mai bine. Nu i-am acordat prea multe şanse lui Julie!

Jerry se zgâia la mama lui ca şi cum femeia ar fi venit de pe altă planetă.

– Chiar dacă te-am bătut la cap, a continuat Sarah, ştiu că eşti perfect capabil să faci cea mai bună alegere pentru tine fără ajutorul meu. Ştii, ieri mi-am amintit un lucru. Înainte de a-l întâlni pe tatăl tău, aveam un iubit pe care părinţii mei nu îl aprobau. Niciodată nu i-am înfruntat, chiar dacă eram adultă şi îmi câştigam singură existenţa. Ştii ce făceam? Mă strecuram afară din casă şi mă întâlneam cu el în secret! Apoi, când părinţii mei au fost foarte vehemenţi împotriva tatălui tău, am fugit de acasă şi ne-am căsătorit!

Sarah a râs tare şi Jerry a reuşit să închidă gura, care rămăsese deschisă. S-a uitat la mama lui plin de curiozitate. *Era prima dată când ea îi împărtăşea din propria experienţă ceva ce avea legătură cu cearta şi cu supărarea lor.*

– *Tu* ai avut vreodată întâlniri cu un bărbat care nu era evreu? a întrebat el, neştiind la ce să se aştepte.

– Știi, pur și simplu nu am luat în considerare acest lucru. Nu cred că era posibil pentru mine. Pur și simplu nu era o opțiune.

Sarah a rămas pe gânduri și a continuat:

– Dar asta a fost situația mea, în alte vremuri. Tu și eu suntem oameni diferiți.

Sarah s-a simțit minunat după această discuție, dar în seara aceea, înainte de a merge la culcare, era ușor deprimată. Se simțea iritată în raport cu soțul ei, Paul, și a provocat o ceartă care i-a diminuat puțin tensiunea legată de schimbarea pe care o făcea cu fiul ei. Ceea ce a simțit Sarah este pur și simplu disconfortul care apare când începem să acționăm diferit într-un tipar vechi și să avem o relație mai distinctă și mai matură cu un alt membru al familiei. Așa cum am văzut, presiunile de a reinstaura vechiul tipar vin și din interior, și din exterior.

După două săptămâni, hotărârea ei de a acționa diferit a fost pusă la grea încercare. Jerry i-a dat de înțeles că el și Julie vor să se căsătorească. Sarah a fost capabilă să rămână calmă și să reacționeze la un nivel minimal. Ea nu a ascuns faptul că sperase dintotdeauna să aibă o noră evreică; totuși atitudinea ei comunica respect pentru judecata lui Jerry și recunoașterea faptului că alegerea soției este treaba lui și nu a ei.

Apoi Jerry a început o nouă serie de contramișcări, începând să o critice pe Julie față de mama lui. „Știi, mamă, azi a fost ziua tatălui Juliei și nici măcar nu am putut să o conving să îi telefoneze sau să treacă pe la el." Din ce în ce mai des și mai abil, Jerry o invita pe mama lui să i se alăture în criticarea Juliei. Sarah și-a mușcat limba, pentru a nu mușca momeala. În schimb, ea a zis: „Ei, tu o cunoști pe Julie mult mai bine decât o cunosc eu. Dacă asta te deranjează, poate vorbești cu ea, să-i spui ce simți". Sau: „Indiferent care este problema, sunt sigură că voi doi puteți să o rezolvați". Sarah însăși iniția mai mult contact cu Julie și descoperea la ea lucruri care chiar îi plăceau și pe care le respecta.

Dacă Sarah ar fi criticat-o pe Julie împreună cu fiul ei, ar fi reinstaurat vechiul triunghi. Singura diferență ar fi fost că Julie, și nu Sarah, ar fi ocupat poziția exterioară. Persoanele și-ar fi schimbat poziția în triunghi, dar triunghiul ar fi rămas neschimbat. Anxietatea s-ar fi redus, dar abilitatea fiecărui participant de a identifica și negocia problemele cu celelalte părți s-ar fi diminuat, de asemenea.

Dacă triunghiurile împiedică problemele subterane din fiecare relație între doi oameni să iasă la iveală, atunci ce se întâmplă când se dizolvă un triunghi? Iată o scurtă trecere în revistă a schimbărilor care au avut loc în această familie opt luni mai târziu, ca rezultat al faptului că Sarah a părăsit un triunghi-cheie.

Jerry și Julie

Jerry și Julie erau conștienți de existența unor dificultăți semnificative în relația lor și Jerry era sincer atunci când își exprima nesiguranța: nu era sigur că vrea într-adevăr să se însoare cu Julie. Înainte, sentimentele sale critice față de Julie și *propria* lui ambivalență legată de căsătoria cu o persoană care nu aparținea religiei sale erau ținute în șah de vechiul tipar în care mama o critica pe Julie și el era liber să o apere.

Era previzibil că, atunci când Sarah s-a retras din relație și i-a dat lui Jerry binecuvântarea de a face ce e mai bine pentru el însuși, aveau să iasă la iveală problemele reale dintre Jerry și Julie. Dacă relația lor ar fi avut o bază mai solidă, în acel moment ar fi putut fi întărită. Dar se vede că nu era cazul.

Sarah și Jerry

Relația dintre Sarah și Jerry, fiul ei, a devenit mai calmă și mai deschisă pe măsură ce Sarah era cu adevărat mai puțin reactivă față de relația fiului ei cu Julie. Odată ce nu s-a mai concentrat atât de intens asupra acestei terțe părți, între ea și Jerry a apărut impor-

tanta problemă a negocierii separării și independenței. În timpul unei ședințe cu mine, Sarah mi-a spus pentru prima dată: „Cu sau fără Julie, am impresia că lui Jerry îi este greu să plece de acasă. De ce ar mai locui un bărbat adult cu părinții lui? Mă întreb dacă nu există vreo legătură între dificultatea *lui* de a pleca de acasă și dificultatea *mea* de a-l lăsa să plece. Știți, nu am fost niciodată foarte independentă de mama mea. Când ea s-a opus căsătoriei mele cu Paul, noi am fugit de acasă și ne-am căsătorit; nu i-am scris mamei nici măcar o scrisoare timp de câteva luni. Nu am avut curajul să-i spun: «Te iubesc, mamă, dar îl iubesc și pe Paul și asta e viața mea». M-am rupt pur și simplu de ea și nu am înfruntat problema".

Sarah și Paul

Paul era un bărbat liniștit, retras, care nu se simțea prea comod în condiții de apropiere emoțională. Triunghiul mamă-fiu-iubită îi convenea deoarece practic îl lăsa în afara acestei dinamici familiale intense și le permitea lui și soției sale să se concentreze mai degrabă pe chestiuni *parentale* decât pe chestiuni *maritale*. Când Sarah a încetat să-și concentreze „energia născută din grijă" în principal asupra fiului lor, ea și Paul s-au pomenit față în față cu distanța și cu nemulțumirea pe care fiecare dintre ei le resimțea în căsnicie și au fost obligați să acorde mai multă atenție relației dintre ei. În consecință, Sarah și Paul l-au informat pe Jerry că trebuie să se mute din casa lor deoarece îmbătrânesc și doresc să se bucure de puțin timp și spațiu numai pentru ei doi. Jerry și-a găsit un apartament propriu, dar încă încerca să opună rezistență, pentru a verifica dacă intențiile părinților lui erau serioase. Când a aflat că părinții nu aveau deloc intenția să îl primească înapoi și că se descurcau foarte bine fără el, Jerry a început să-și investească energia în direcția gestionării propriului tipar de eșecuri multiple la locul de muncă și în relații.

Concentrarea asupra unui „copil-problemă" poate funcționa de minune atunci când este vorba despre abaterea atenției de la o căsnicie potențial problematică sau de la o problemă emoțională dificilă cu un părinte sau bunic. Copiii sunt foarte sensibili la calitatea vieților părinților și pot încerca inconștient să ajute familia prin propriul comportament subfuncțional. „Copilul dificil" face adesea tot ce poate pentru a rezolva o problemă familială și pentru a împiedica dezvăluirea problemelor generatoare de angoasă.

Sarah și Sarah

Concentrarea asupra lui Jerry și a lui Julie o proteja pe Sarah, împiedicând-o să se gândească la propriile scopuri în viață. Când ea s-a retras din vechiul triunghi, s-a confruntat brusc cu unele întrebări serioase: care erau prioritățile ei curente? Ce scopuri voia să urmărească în acest moment al vieții ei? Sarah s-a pomenit față în față cu propriul sine. Cât de ușor este să evităm această provocare a confruntării cu sinele păstrându-ne energia emoțională concentrată strict asupra bărbaților și a copiilor, așa cum societatea ne încurajează să facem!

Dacă vă îndreptați energia emoțională primară către un membru subfuncțional al familiei, v-ați întrebat vreodată unde ar fi direcționată toată această energie iscată de griji sau de furie, dacă respectiva persoană ar dispărea de pe radar? Când Sarah a încetat să se ocupe de viața fiului ei, a început să-și facă griji pentru propria viață. Jerry, la rândul lui, a început să-și facă griji pentru viața lui.

9

Sarcini pentru cei îndrăzneți și curajoși

Aleargă, meditează, respiră, mușcă-ți limba, numără în gând până la zece...

Nu ducem lipsă de sfaturi despre ce ar trebui să facem pentru a gestiona mânia pe termen scurt. Unii experți vă vor spune să o eliminați din voi cât puteți de repede, iar alții oferă alte sfaturi. Pe termen lung totuși nu contează ce faceți sau ce nu faceți cu mânia voastră la un moment dat. Important este dacă, în timp, vă puteți folosi furia ca pe un stimulent pentru a dobândi o mai mare claritate a sinelui propriu și pentru a descoperi noi moduri de a gestiona relații vechi. *Am văzut că a ne înfuria nu duce nicăieri dacă noi perpetuăm în mod inconștient vechile tipare din care izvorăște furia noastră.*

Dacă aveți intenția serioasă de a face o schimbare într-o relație, s-ar putea să doriți să citiți și să recitiți această carte. Lecțiile importante cu privire la cum să procedați sunt conținute în povestea fiecărei femei. Depinde de voi să faceți legătura între ele și viața voastră. Tiparele pe care le-am descris sunt foarte răspândite printre femei și fără îndoială că v-ați regăsit în ele de multe ori. Totuși este posibil ca la început să vă simțiți descurajate dacă încercați să acționați diferit în relația *voastră.* Când sunteți implicate *în* dans, este deosebit de greu să observați tiparul mai extins și să

vă schimbați propriul rol. În acest capitol voi sugera câteva sarcini care să vă ajute să recapitulați unele lucruri pe care le-ați învățat, care vă vor învăța să înțelegeți mai bine triunghiurile și dansurile circulare și care vă vor testa abilitatea de a acționa diferit în relații. Ar putea fi o idee bună să vă alăturați unei prietene sau să formați un grup împreună cu alte femei care au citit această carte și care vă împărtășesc noul vocabular și noile idei.

PRACTICAREA OBSERVĂRII

Începeți să vă observați stilul caracteristic de a gestiona furia. Transformați furia în lacrimi și în îndoială de sine, așa cum proceda Karen în relația cu șeful ei? Alternați între supunere tăcută și culpabilizare neproductivă, după cum proceda Maggie cu mama ei? Cu toții avem moduri previzibile de a face față furiei și conflictului, deși ele pot varia în funcție de relație. De exemplu, când conflictul este gata să iasă la suprafață, este posibil să vă *certați* cu mama, să vă *distanțați* de tatăl vostru, să *subfuncționați* în raport cu șeful și să vă *urmăriți* iubitul.

Gândiți-vă la stilul vostru obișnuit de a gestiona relațiile când nivelul anxietății și al stresului crește. Tiparul meu arată cam așa: când nivelul stresului crește, tind să *subfuncționez* cu familia mea de origine (uit zile de naștere, devin incompetentă și sfârșesc cu vreo durere de cap, cu diaree, cu răceală sau toate cele de mai sus); *suprafuncționez* la serviciu (am sfaturi pentru toată lumea și sunt convinsă că eu fac totul cel mai bine); mă *distanțez* de soțul meu (atât emoțional, cât și fizic) și adopt o poziție furioasă, *culpabilizantă* față de copiii mei.

Dacă vă este greu să vă identificați propriul stil, folosiți drept ghid următoarea clasificare:

URMĂRITORII

- reacționează la anxietate căutând o apropiere mai mare în relație.
- pun mare preț pe discuții și pe exprimarea emoțiilor și cred că și alții ar trebui să facă același lucru.
- se simt respinși și o iau în nume personal când o persoană apropiată vrea să petreacă mai mult timp de una singură și să se bucure de spațiu doar pentru sine sau în afara relației.
- tind să urmărească mai asiduu și apoi să devină reci atunci când o persoană importantă pentru ei caută să se distanțeze.
- se pot autoeticheta negativ drept „prea dependenți" sau „prea pretențioși" într-o relație.
- tind să-și critice partenerul, acuzându-l că nu poate face față sentimentelor sau că nu poate tolera apropierea.

CEI CARE SE DISTANȚEAZĂ

- caută distanțarea emoțională sau fizică atunci când nivelul stresului este ridicat.
- se consideră independenți și iubitori de intimitate – se văd pe sine drept persoane care fac totul singure mai degrabă decât să caute ajutor.
- le este greu să își arate laturile vulnerabile, dependente, doritoare de atenție.
- primesc din partea persoanelor semnificative cu care se află în relații etichete de tipul „indisponibil emoțional", „ascuns", „incapabil să facă față sentimentelor"
- fac față anxietății din relațiile personale ocupându-se mai intens de proiectele din viața profesională.

- pot rupe complet o relație atunci când climatul emoțional devine intens, mai degrabă decât să reziste și să lucreze la relația respectivă.
- se deschid mai ușor când nu sunt împinși de la spate sau urmăriți.

SUBFUNCȚIONALII

- tind să nu se poată organiza în mai multe domenii.
- devin mai puțin competenți în condiții de stres, invitându-i astfel pe ceilalți să preia conducerea.
- tind să dezvolte simptome fizice sau emoționale atunci când nivelul stresului este înalt în familie sau la locul de muncă.
- pot deveni ținta bârfelor, a grijilor sau preocupărilor în familie.
- primesc etichete precum „pacientul", „fragil", „bolnav", „problematic", „iresponsabil".
- le vine greu să își arate latura puternică și competentă persoanelor cu care au o relație intimă.

SUPRAFUNCȚIONALII

- știu ce este cel mai bine nu numai pentru ei, ci și pentru alții.
- se grăbesc să dea sfaturi, să ajute și să preia controlul când intervine stresul.
- le vine greu să stea deoparte și să le permită celorlalți să lupte cu propriile probleme.
- le este greu să împărtășească latura lor vulnerabilă, subfuncțională, în special cu cei despre care cred că au probleme.
- pot fi etichetați ca persoane „pe care se poate conta mereu" sau „mereu cu capul pe umeri".

CULPABILIZATORII

- reacționează la anxietate cu emoții intense și certuri.
- se enervează repede.
- cheltuiesc multă energie în încercarea de a schimba pe cineva care nu vrea să se schimbe.
- intră în cicluri repetitive de certuri care detensionează, dar nu fac decât să perpetueze vechile tipare.
- consideră că alții sunt responsabili pentru sentimentele și acțiunile lor.
- îi consideră pe ceilalți singurele obstacole în calea schimbării.

După cum am văzut, femeile sunt antrenate să fie urmăritoare și subfuncționale cu bărbații, cu excepția unor domenii cum ar fi treburile casnice, creșterea copiilor, gestionarea sentimentelor – acolo putem fi cât se poate de suprafuncționale. Caracteristic pentru bărbați este faptul că se distanțează în caz de stres relațional și sunt mereu scuzați, dacă nu chiar recompensați pentru acest stil. Ambele sexe culpabilizează, dar femeile o pot face mai vizibil decât bărbații, în virtutea unor motive într-adevăr foarte justificate. Printre aceste motive se află furia noastră profundă legată de poziția care ne este prescrisă cultural, anume cea deconectată de sine și inferioară, combinată cu tabuurile împotriva recunoașterii și protestului deschis împotriva statutului nostru subordonat, dar și cu frica și vinovăția legate de potențiala pierdere a unei relații. Poziția culpabilizatoare, subfuncțională a Barbarei față de soțul ei, care refuzase să îi „permită" să asiste la un workshop despre furie (Capitolul 2), a fost primul dintr-o lungă serie de exemple care ilustrează felul în care culpabilizarea protestează și totodată protejează statu-quoul, dar și faptul că ea diferă de o luare de poziție.

Atunci când vă gândiți la propriile tipare de răspuns, amintiți-vă că niciuna dintre categoriile de mai sus nu sunt bune sau rele, corecte sau greșite. Ele sunt pur și simplu moduri *diferite* de a gestiona anxietatea. Totuși veți avea o problemă dacă adoptați o poziție *extremă* în vreuna dintre aceste categorii sau dacă nu reușiți să vă observați și să vă schimbați tiparul atunci când acesta vă perpetuează *furia* și *blocajul*.

Începeți să observați felul în care ceilalți gestionează furia și negociază relațiile atunci când intervine stresul. Cum interacționează stilul lor cu al vostru? De exemplu, dacă sunteți suprafuncționale care locuiesc sau lucrează în preajma altei persoane suprafuncționale, vă puteți admira reciproc competențele atunci când nivelul de anxietate este redus. Totuși, când anxietatea crește, s-ar putea să aibă loc confruntări violente legate de cine e șeful, cine controlează, cine are răspunsurile corecte („De ce ai luat o decizie fără să mă consulți?"). Cei mai probabili candidați pentru acest tipar pot fi doi prim-născuți, în special dacă fiecare are un frate sau o soră mai mici, de același sex. Dacă sunteți subfuncționale într-o relație amoroasă sau profesională cu altă persoană subfuncțională, fiecare dintre părți o va acuza cu furie pe cealaltă că nu își asumă suficient responsabilitatea sau pur și simplu că nu face nimic. Poate facturile nu sunt plătite sau poate că nimeni nu vrea să se ridice din pat când copilul plânge. Când se formează perechi dintr-un suprafuncțional și un subfuncțional sau alcătuite dintr-un distant și un urmăritor, am văzut că, în condiții de stres, situația escaladează galopant.

Exersați cât de mult posibil observarea secvențelor interacționale în care este inclusă furia voastră. Când situația degenerează, faceți un pas în spate pentru a observa cine ce face, când anume și ce se

întâmplă apoi. Merită cu siguranță să vă dezvoltați capacitatea de a observa, înainte de a întreprinde fapte îndrăznețe și curajoase!

ALEGEȚI UN GEST CURAJOS

Plănuiți să procedați altfel cu furia voastră dintr-o relație, să faceți ceva care să *nu* țină de vechiul tipar al relației. Folosind drept ghid capitolele precedente, *alegeți o sarcină mică, specifică, pe care o puteți realiza calm și pe care o puteți menține atunci când încep contramișcările, iar nivelul vostru de anxietate crește.* Anticipați reacția celeilalte persoane și ce veți face apoi. Chiar dacă nu mențineți direcția, a vă mișca diferit într-o relație este cea mai bună cale de a învăța despre propriul sine și despre relație. *Numai după ce începeți să schimbați o relație o puteți vedea cu adevărat.* Iată câteva exemple:

Întrerupeți dansul circular

Dacă într-o relație romantică sau în căsnicie urmăriți pe cineva care se distanțează, recitiți cu atenție Capitolul 3, care descrie cum a întrerupt Sandra ciclul urmăririi cu Larry. Dacă suprafuncționați față de un copil, recitiți Capitolul 8, concentrându-vă pe schimbările pe care domnul și doamna Kesler le-au făcut în relațiile cu copiii lor. Dacă vă aflați într-o poziție subfuncțională cu partenerul vostru, întoarceți-vă la relația lui Stephanie cu Jane (Capitolul 7) sau la dilema Barbarei cu soțul ei (Capitolul 2). Hotărâți de la început intervalul de timp (de exemplu, trei săptămâni) în care veți menține o nouă poziție și observați ce se întâmplă.

Definiți-vă sinele

Gândiți-vă la unul sau două moduri în care puteți defini mai clar cine sunteți cu membrii familiei, fără să-i criticați sau să încercați să-i schimbați și fără să deveniți defensive când nivelul an-

xietății crește. Pentru unele dintre noi, a ne împărtăși competența și puterea este o mișcare către definirea unui sine plenar, mai echilibrat. Pentru altele, o mișcare mai curajoasă poate fi să le aducă celorlalți la cunoștință că în ultima vreme au fost deprimate și că au probleme cu munca sau cu o relație.

A declara și a susține o diferență clară de opinie într-o relație în care am jucat rolul partenerului care îi face pe plac celuilalt este o altă mișcare semnificativă în direcția definirii unui sine. Cu cât lucrăm mai mult la această sarcină, cu atât vom gândi mai clar despre mânia noastră și despre cum o putem face să lucreze cel mai bine pentru noi.

Feriți-vă de rupturi

Dacă unul dintre membrii familiei voastre s-a rupt emoțional de voi, un gest curajos poate fi pur și simplu să-i trimiteți o felicitare aniversară sau de sărbători. Țineți minte că oamenii, ca toate ființele care cresc, nu rezistă bine pe termen lung dacă sunt separați de rădăcinile lor. Dacă sunteți deconectate emoțional de membrii familiei, veți reacționa mai prompt și cu o intensitate emoțională mai mare în alte relații. O ruptură emoțională cu un membru important al familiei generează o anxietate subterană care poate izbucni în altă parte sub formă de mânie. Fiți curajoase și păstrați legăturile.

Înaintați încet și în etape mici

Dacă vă simțiți furioase, înainte de a acționa gândiți-vă foarte bine ce poziție nouă vreți să adoptați. Prin natura sa, mânia ne propulsează spre acțiune rapidă, deci feriți-vă de acest lucru. Nu veți face altceva decât să dați greș dacă încercați să adoptați o nouă poziție pentru care nu sunteți pregătite sau la care v-ați gândit numai trecător.

Alice era furioasă pe o fostă colegă de cameră, care se mutase la Denver cu un an în urmă, dar care încă își depozita lucrurile în pivnița casei lui Alicei. Era mult spațiu acolo, dar, din motive personale, Alice voia ca acele lucruri să dispară și se înfuria tot mai mult din cauza scuzelor care veneau de la Denver („Nu îmi permit să fac asta acum"; „E prea frig să vin să-mi mut lucrurile"). Alice avea o lungă istorie de suprafuncționare cu fosta ei colegă de cameră și obișnuia să o salveze din situații stresante, astfel încât acest scenariu nu avea nimic nou.

După ce a participat la unul dintre workshopurile mele despre furie, Alice s-a grăbit entuziastă spre casă și i-a scris fostei sale colege de cameră următoarea scrisoare:

> Dragă Leslie,
>
> Mă deranjează foarte tare lucrurile tale care sunt acum în pivnița mea. Poate că este egoist sau irațional din partea mea, dar, indiferent de motiv, nu mai pot accepta această situație. Dacă nu îți iei lucrurile de acolo în trei săptămâni, o să donez totul Armatei Salvării.
>
> Cu regret,
> Alice

Leslie nu și-a luat lucrurile de acolo, așa că Alice le-a donat Armatei Salvării. Leslie s-a înfuriat și a fost disperată, iar Alice a reacționat simțindu-se vinovată, plină de remușcări și deprimându-se. Alice nu a făcut ceva *greșit*: problema este că ea a definit prea rapid o poziție care nu era comodă pentru *ea* și a acționat prea rapid din această poziție. Lupta lui Katy de a impune noi limite în relația cu bătrânul ei tată (Capitolul 6) ilustrează faptul că, adesea, durează mult și cere efort să ne definim o poziție congruentă cu propriile noastre credințe și valori – poziție pe care o putem menține fără să suferim anxietăți și vinovății inutile atunci când contramișcările încep să curgă.

Amintiți-vă că femeile au o lungă moștenire de asumare a responsabilității pentru emoțiile celorlalți și de preocupare pentru alții, în detrimentul propriului sine. Unele dintre noi pot să aibă grijă de ceilalți adunându-le șosetele murdare sau făcând „munca emoțională" în numele lor; unele fac asta devenind mai puțin puternice, mai autonome și mai competente decât sunt pentru a evita să-i amenințe pe cei care sunt importanți pentru ele. Este posibil să schimbăm această istorie moștenită, dar nu este ușor. Gândiți-vă, pe termen scurt la început, dar *gândiți-vă.*

Pregătiți-vă să întâmpinați rezistență

Când încercați să schimbați un tipar, pregătiți-vă nu numai pentru reacții intense din partea altora, ci și pentru rezistența *internă* pe care o veți întâlni. Elizabeth era o avocată de 29 de ani care fusese dintotdeauna furioasă din cauza părinților ei – simțea că ei o mențin în rolul copilului deoarece refuzau să vină ca oaspeți în casa ei. De fiecare dacă când îi vizitau apartamentul, ei insistau să o scoată la cină, la restaurant, și să plătească. Când Elizabeth *însăși* a fost gata să facă o schimbare, a găsit o cale de a le comunica părinților că pentru ea este important să le fie gazdă, pe propriul ei teren. A gătit pentru ei o cină *sofisticată*, care reprezenta o declarație incontestabilă de competență adultă și, spre surpriza ei, atât mama, cât și tatăl ei au lăudat-o din inimă.

A doua zi dimineața, Elizabeth s-a trezit deprimată și cu o durere de cap. Începea să țină doliu după pierderea legăturii fuzionate pe care o avusese cu părinții, legătură care o proteja de sentimentul ciudat de separare și de singurătate ce însoțește de obicei trecerea de la o relație fuzională la una mai matură. În aceeași săptămână, tatăl ei a căzut pe terenul de golf și a sfârșit cu piciorul în ghips. Nu poți fi niciodată *prea* pregătit pentru puterea contramișcărilor, ca și a propriei rezistențe la schimbare. Dacă plănuiți să

inițiați o relație mai adultă cu un membru al familiei, citiți de mai multe ori capitolul despre Maggie și mama ei (Capitolul 4).

Pe măsură ce vă gândiți la această carte sau o discutați cu o prietenă, veți găsi propriile idei pentru a face gesturi curajoase, îndrăznețe. Dacă anxietatea legată de schimbare este la un nivel foarte înalt în familie sau în alte relații intime, ați putea dori să începeți să lucrați la o relație mai flexibilă și mai puțin intensă; de exemplu, cu un coleg, vecin sau prieten. Indiferent de unde începeți sau ce sarcină alegeți, iată o trecere în revistă a principalelor indicații și contraindicații pe care trebuie să le aveți în vedere atunci când vă simțiți furioase.

1. *Exprimați-vă când o chestiune este importantă pentru voi.* Evident, nu trebuie să ne ocupăm personal de orice nedreptate și iritare care apar. A trece cu vederea un lucru poate fi un gest de maturitate. Dar este o greșeală să păstrăm tăcerea dacă prețul este un sentiment de amărăciune, nefericire sau resentimente. Ne pierdem sinele atunci când nu ne susținem poziția în chestiuni importante pentru noi.

2. *Nu bateți fierul cât e cald.* O ceartă zdravănă va purifica aerul în anumite relații, dar dacă scopul vostru este să schimbați un tipar înrădăcinat, cel mai prost moment pentru a vă exprima este atunci când sunteți furioase sau iritate. Dacă simțiți că începeți să vă aprindeți în timpul unei conversații, puteți spune întotdeauna: „Am nevoie de puțin timp ca să-mi limpezesc gândurile. Hai să stabilim un alt moment în care putem vorbi mai mult despre acest subiect". Distanțarea *temporară* nu este același lucru ca o retragere rece sau o ruptură emoțională.

3. *Luați o pauză pentru a vă gândi la problemă și pentru a vă clarifica poziția.* Înainte de a vă exprima, adresați-vă următoarele întrebări: „Ce anume mă înfurie la situația asta?"; „Care

este de fapt problema aici?"; „Unde mă situez?"; „Ce doresc să realizez?"; „Cine este responsabil pentru ce?"; „Ce anume vreau să schimb?"; „Care sunt lucrurile pe care le voi face și care sunt cele pe care nu le voi face?"

4. *Nu folosiți tactici „sub centură"*. Printre acestea se numără: culpabilizarea, interpretarea, punerea de diagnostice, etichetarea, analizarea, predicile și morala, ordinele, avertismentele, interogatoriile, ridiculizarea și lecțiile. Nu îl minimalizați pe celălalt.

5. *Vorbiți la persoana I.* Învățați să spuneți :„Eu cred"; „Eu simt"; „Eu mă tem"; „Eu doresc". O declarație autentică la persoana I spune ceva despre propria persoană fără să îl critice sau să îl culpabilizeze pe celălalt, fără să îl facă responsabil pentru sentimentele și reacțiile noastre. Fiți atente și evitați declarațiile la persoana a II-a deghizate sau falsele declarații la persoana I („*Eu* cred că *tu* ai mania controlului și te concentrezi numai asupra propriei tale persoane").

6. *Nu formulați cereri vagi.* („Aș vrea să fii mai sensibil la nevoile mele".) Spuneți-i celuilalt, concret, ce anume doriți („Cel mai bun lucru pe care îl poți face ca să mă ajuți este să asculți, pur și simplu. Acum chiar nu vreau sfaturi"). Nu vă așteptați ca oamenii să vă anticipeze nevoile sau să facă lucruri pe care nu le-ați solicitat. Nici măcar cei care vă iubesc nu vă pot citi gândurile.

7. *Încercați să apreciați faptul că oamenii sunt diferiți.* Ne îndepărtăm de relațiile fuzionale atunci când recunoaștem că există tot atâtea moduri de a vedea lumea câți oameni sunt. Dacă vă certați pentru a stabili cine deține „adevărul", s-ar putea să rataţi ceva esențial. Existența unor perspective și moduri de reacție diferite nu înseamnă neapărat că unul dintre noi „are dreptate" și celălalt „greșește".

8. *Nu participați la dispute intelectuale care nu duc nicăieri.* Nu vă ambalați încercând să îi convingeți pe alții de „corectitu-

dinea" poziției voastre. Dacă celălalt nu vă ascultă, spuneți pur și simplu: „Poate că ți se pare o nebunie, dar eu asta simt". Sau: „Înțeleg că nu ești de acord, dar cred că noi vedem lucrurile diferit".

9. *Recunoașteți că fiecare este responsabil pentru comportamentul propriu.* Nu o învinuiți pe noua soție a tatălui vostru pentru că nu „îl lasă" să fie aproape de voi. Dacă vă înfurie distanțarea dintre voi și tatăl vostru, responsabilitatea de a găsi un mod nou de a aborda situația *vă aparține.* Comportamentul tatălui vostru este responsabilitatea *lui*, nu a soției sale.

10. *Nu-i spuneți celuilalt ce gândește, ce simte sau ce „ar trebui" să simtă sau să gândească.* Dacă celălalt se înfurie ca reacție la o schimbare pe care ați implementat-o, nu îi criticați sentimentele și nici nu îi spuneți că nu are dreptul să se înfurie. Este mai bine să spuneți: „Înțeleg că ești furios/furioasă. Poate și eu m-aș înfuria, dacă aș fi în locul tău. Dar m-am tot gândit și aceasta este decizia mea". Amintiți-vă că dreptul unei persoane de a fi furioasă nu înseamnă că celălalt este de vină.

11. *Încercați să evitați comunicarea prin terți.* Dacă vă înfurie comportamentul fratelui vostru, nu spuneți: „Cred că fiică-mea s-a simțit îngrozitor când nu ai găsit timp să mergi la piesa de teatru în care a jucat la școală". În schimb, încercați să-i spuneți: „M-am supărat că nu ai venit. Ești important pentru mine și chiar aș fi vrut să fii prezent".

12. *Nu vă așteptați ca schimbarea să apară în urma unor confruntări rapide, scurte.* Schimbarea apare încet în relațiile apropiate. Dacă faceți fie și cea mai mică schimbare, veți fi testate de mai multe ori, până să devină evident că „vreți cu adevărat lucrul ăsta". Nu vă descurajați dacă dați greș de mai multe ori, încercând să transpuneți teoria în practică. Este posibil să începeți bine și apoi să dați greș când lucrurile se încing. Abaterile din drum fac parte

din proces, deci aveți răbdare cu voi. Veți avea multe ocazii de a relua drumul... și de a mai încerca o dată.

Desigur, cea mai importantă este abilitatea noastră de a ne asuma responsabilitatea pentru propria contribuție la perpetuarea tiparelor care ne evocă mânia. Triunghiurile sunt cele mai complexe tipare relaționale pe care le putem aborda, deci să trecem la recapitularea acestui subiect.

FĂRĂ BÂRFE

Dacă v-ați înfuriat pe Sue, ea este prima sau ultima persoană care află acest lucru? Dacă purtarea tatălui vostru vă irită, vorbiți direct cu el sau vă duceți să-i spuneți mamei? Îi telefonați fiicei voastre când v-ați înfuriat pe fostul soț sau pe fiu? Dacă v-ați înfuriat pe o colegă care nu-și face treaba, îi spuneți direct sau vorbiți cu șefa, pe la spatele ei, exprimându-vă „preocuparea" față de munca ei?

Când două persoane bârfesc, ele au o relație *în detrimentul unei terțe părți*. Aceasta este o variantă de triunghi. Deoarece triunghiurile reduc nivelul anxietății, ele nu sunt neapărat problematice atunci când sunt trecătoare și flexibile. Când un triunghi devine *rigid ancorat* într-o familie, o prietenie sau o situație de muncă, astfel încât interferează cu relațiile sănătoase dintre persoane, atunci laturile trebuie demontate.

Triunghiurile la locul de muncă

Să presupunem, de exemplu, că sunteți furioase din cauza colegei voastre Sue, deoarece face pauze de cafea interminabile și, prin urmare, munca suplimentară cade în sarcina voastră. Încercați să vorbiți cu Sue, dar prima ei reacție este să devină furioasă și defensivă. Apoi o opriți pe Sally pe hol și o invitați să fie de acord cu voi că Sue este egoistă și nedreaptă. Dacă Sally ascultă empatic,

anxietatea voastră scade. Poate acest lucru vă ajută să vă calmați și să gândiți mai clar despre cum să vă întoarceți la Sue și cum să gestionați relația cu ea. Acesta ar fi un exemplu de triunghi trecător, care nu prezintă costuri deosebite pentru nimeni.

Pe de altă parte, să presupunem că voi și Sally continuați să o bârfiți pe Sue. Acest lucru vă *abate* de la o discuție directă cu Sue, menită să înfrunte problema. Vă veți simți mai apropiate de Sally datorită poziției exterioare a lui Sue, și astfel vă *deturnați* furia, în loc să o gestionați. Dacă triunghiul persistă în timp, este probabil să apară una dintre situațiile de mai jos:

- Relația lui Sally cu Sue va fi influențată de problemele nerezolvate dintre voi și Sue. De exemplu, Sally se poate distanța de Sue ori chiar poate deveni mai reactivă față de ea. Dacă Sally începe să o placă pe Sue, ea (Sally) se poate simți neloială față de voi.
- Anxietatea lui Sue va crește, și ea va începe să devină și mai subfuncțională la locul de muncă. Cu cât vorbesc mai mult două persoane despre un individ subfuncțional (mai degrabă decât să facă fiecare eforturi pentru acea relație), cu atât acest individ trebuie să muncească mai mult pentru a dobândi competență.
- Vă va fi din ce în ce mai greu să negociați calm și clar neînțelegerile cu Sue și să vă sporiți șansele ca să aveți cea mai bună relație profesională posibil.

Nu ar fi de ajutor să discutați cu Sally dacă sunteți furioase pe Sue? Dacă intenția voastră este să aflați perspectiva lui Sally cu privire la problema voastră și dacă Sally este capabilă să vă comunice nepărtinitor această perspectivă, fără să pună diagnostice sau să o critice pe una dintre voi, atunci triunghiul va fi evitat. Totuși de obicei se întâmplă să începem având intenția virtuoasă de a clarifi-

ca problema și de a încerca să înțelegem de ce performanțele unei persoane sunt reduse, iar apoi constatăm că eforturile noastre se transformă în ședințe de critică reciprocă și că apare un triunghi rigid. A vorbi *despre* cineva în loc să vorbești direct *cu* persoana respectivă nu va ajuta niciodată la îmbunătățirea performanței celuilalt. Cu cât terții sunt mai implicați într-un conflict dintre tine și celălalt, cu atât mai puțin probabil este să rezolvi acest conflict cu un minimum de anxietate și cu un maximum de claritate.

Iată câteva sfaturi care vă vor ajuta să evitați instalarea triunghiurilor la locul de muncă. Ele sunt valabile și pentru o situație de prietenie sau familială.

1. *Dacă sunteți furioase pe cineva, exact acelei persoane trebuie să îi spuneți acest lucru.* Chiar dacă Sue opune rezistență, e rebelă sau impertinentă, totuși cu ea aveți de-a face. Și asta nu înseamnă neapărat să vă descărcați furia pe ea. Înseamnă să folosiți tot ce ați învățat din această carte nu cu o terță persoană, ci direct cu Sue.

2. Dacă vreți să vă folosiți furia la un nivel ierarhic superior, asigurați-vă că folosiți canalele potrivite și fiți deschisă în raport cu aceste lucruri. De exemplu, să presupunem că Karen (Capitolul 5) i-ar fi cerut șefului ei să-i schimbe calificativul de la „foarte satisfăcător" la „superior", iar el ar fi refuzat. Dacă ea ar vrea ca o terță parte să-i verifice evaluarea, poate afla care este procedura acceptabilă și îi poate comunica șefului ei că intenționează să treacă peste capul lui și de ce. Dacă sunteți deschise cu privire la implicarea unei terțe părți și vă asigurați că folosiți ierarhia potrivită, puteți evita formarea unui triunghi care, pe termen lung, va escalada mânia și stresul.

3. *Când sunteți furioase, vorbiți în nume propriu.* Indiferent dacă vă adresați unui subordonat sau unui superior, nu implicați

o terță parte anonimă, spunând: „Alții cred că e greu de lucrat cu tine" sau „Au existat unele plângeri referitoare la atitudinea ta". Critica anonimă și fără chip sporește anxietatea și nu este nici corectă, nici de ajutor. Dacă aveți o problemă cu cineva, folosiți pronumele „eu" („Eu cred..."; „Eu simt..."; „Eu vreau..."; „Eu sunt preocupată de..."). Lăsați-i pe ceilalți să vorbească în nume propriu.

4. *Evitați secretele.* Dacă voi credeți că e treaba voastră să îi faceți cunoscut cuiva (lui Esther) că este criticat(ă) sau bârfit(ă) –„Esther, vreau sa îți spun că Tom le spune oamenilor că îndepărtezi clienții" –, înțelegeți că Esther ar putea dori să meargă direct la bârfitor ca să clarifice problema. Dacă plănuiți să impuneți cuiva să țină un secret – „Esther, te rog, nu-i pomeni nimic lui Tom despre asta, pentru că va ști că ți-am spus ceva" –, mai bine nu spuneți nimic.

5. *Nu deveniți al treilea element din triunghiul altuia.* Dacă cineva vi se plânge, puteți asculta empatic, dar fără să culpabilizați sau să luați partea cuiva. Adesea, nu ne trece prin minte să procedăm așa, dar, dacă exersăm puțin, nu ne va fi deloc greu. Amintiți-vă că cel mai bun motiv de a evita să devenim rapid aliatul emoțional al cuiva este că ceilalți au mai multe șanse să își gestioneze propria mânie și să își negocieze neînțelegerile dacă ne păstrăm calmul, nu ne implicăm și păstrăm conexiunea emoțională.

Această poziție interesată, însă neutră este, pe termen lung, cea mai utilă, deoarece le înlesnește celorlalți calea spre rezolvarea problemelor. Să presupunem, de exemplu, că sunteți șefa lui Esther, și Tom vi se plânge că ea este nepoliticoasă cu clienții. În primul rând, îl puteți încuraja pe Tom să discute direct cu ea. Dacă Tom spune: „Dar i-am zis de două ori și nu ascultă", l-ați putea tachina puțin și să îl încurajați să o abordeze iar pe Esther și să încerce a treia oară. Sau, când o vedeți pe Esther, puteți spune într-o

doară: „Hei, cred că Tom are ceva cu tine. De ce nu te întâlnești cu el, să rezolvi problema?" Dacă puteți menține o poziție discretă, nonreactivă, necritică și dacă sunteți capabile să exprimați încrederea că ambele părți își pot gestiona neînțelegerile, există șanse ca Esther și Tom să se descurce surprinzător de bine.

Triunghiurile încep acasă

Tocmai ați terminat de făcut curățenie în bucătărie, când sună telefonul. Este mama voastră, care pare stresată. „Hai să-ți spun ce face acum fratele tău, Joe! S-a apucat iar de băut și e pe cale să piardă și acest loc de muncă. Mă întreb dacă o să se maturizeze vreodată, dacă o să se adune". Sau vă spune: „Sunt atât de supărată că tatăl tău nu vrea să plătească taxa de colegiu a soră-tii. A fost întotdeauna zgârcit și, de când s-a însurat cu Debbie, este și mai zgârcit".

Ce faceți?

POZIȚIA 1

Vă alăturați mamei, înfuriindu-vă și criticând. Sau poate o ascultați empatic și petreceți următoarele 10 minute discutând cu ea despre problemele emoționale ale lui Joe sau despre zgârcenia tatălui.

POZIȚIA 2

Săriți în apărarea celuilalt: „Mamă, dacă nu l-ai salva mereu pe Joe, n-ar fi în situația asta". Sau: „Chiar nu cred că tu conștientizezi situația financiară a tatei".

POZIȚIA 3

Dați sfaturi, încercând să vă mențineți neutralitatea. Puteți încerca să-i explicați fiecărei părți comportamentul celeilalte sau puteți încerca să o ajutați pe mama să fie mai „obiectivă" sau mai „rezonabilă".

POZIȚIA 4

Strângeți din dinți și vă înfuriați foarte tare pe mama voastră, pentru că vă pune în această poziție. Decideți în tăcere că o veți evita pe cât posibil, deoarece este foarte greu să ai de-a face cu ea. Poate că faceți planuri să vă mutați în Alaska.

Vă regăsiți într-unul sau în mai multe dintre răspunsurile de mai sus? Să cercetăm mai atent fiecare poziție:

Poziția 1. Aveți o relație mai apropiată cu mama, în detrimentul tatălui sau al fratelui vostru, care ocupă poziția exterioară din triunghi. Sunteți aliate cu mama într-o poziție culpabilizatoare față de un alt membru al familiei.

Poziția 2. În acest caz, mama se va simți ca un intrus în triunghi și își poate redirecționa mânia către voi, din cauză că nu o susțineți sau că nu înțelegeți „adevărul" despre fratele sau tatăl vostru. Vă aflați într-o poziție culpabilizantă față de mamă și într-o poziție de salvator al celeilalte părți.

Poziția 3. Aici încercați să ajutați ambele părți și să fiți terapeut în propria familie, ceea ce nu este posibil. Mama fie vă va ignora sfatul, fie vă va spune de ce nu va funcționa. Vă aflați într-o poziție de „reparator" sau „pacificator" în triunghi.

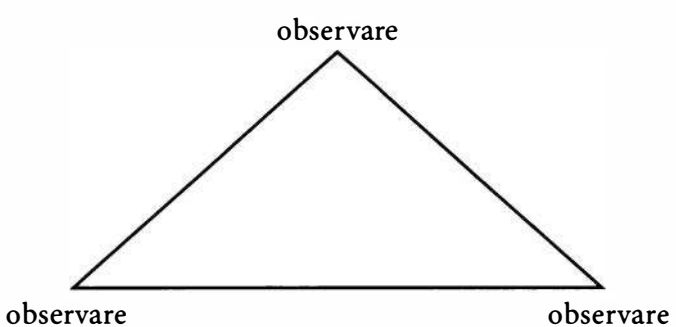
Poziția 4. Aici încercați să vă diminuați stresul evitându-vă mama, ceea ce pe termen lung nu rezolvă nimic, în schimb puteți fi sigure că furia voastră ascunsă va izbucni în altă parte. Vă aflați într-o poziție de culpabilizare și distanță față de mama voastră în triunghi.

Niciuna dintre pozițiile de mai sus nu este problematică în sine dacă este flexibilă și temporară. Așa cum ilustrează familia Kesler, totuși pozițiile în triunghiul familial pot deveni rigi-

de. În calitate de *fiice*, noi participăm frecvent la un triunghi alături de mama noastră și de un alt membru al familiei – tatăl (dacă părinții noștri sunt divorțați legal, dar nu emoțional, acest triunghi poate fi deosebit de intens), mama mamei, un frate sau o soră. Atât timp cât participăm la acest triunghi, relația cu mama noastră este puternic influențată de relația *ei* cu cealaltă parte. Și relația noastră cu cealaltă parte este puternic influențată de relația acelei persoane cu mama noastră. De fapt, fiecare relație, pe toate cele trei laturi ale triunghiului, este influențată de probleme din altă relație. Când triunghiurile se aprind, în aer poate pluti multă furie și mult stres, dar problemele pregnante nu vor fi clarificate sau rezolvate. Amintiți-vă deci că un triunghi nu este ceva ce altul *vă face*. Triunghiurile cer participarea tuturor celor trei părți; o parte poate părăsi triunghiul dacă este capabilă să tolereze anxietatea pe care o presupune acest proces.

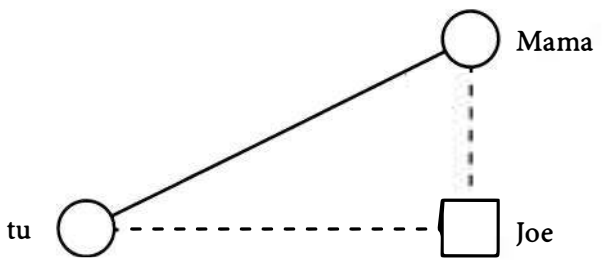
Dacă puteți lucra asupra unui triunghi important din familia voastră de bază, acest lucru vă va ajuta nu numai în privința mâniei, ci va influența fiecare relație în care vă aflați. Vreți să încercați? Primul pas este, ca întotdeauna, observarea!

Îmbunătățirea capacității de observare

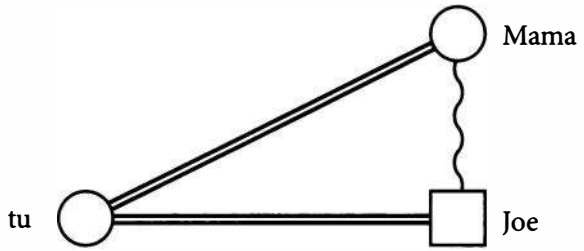


Pe măsură ce învățați să vă observați poziția într-un triunghi familial, s-ar putea să doriți să o transpuneți într-o diagramă. De exemplu, când mama sună și zice: „Hai să-ți spun ce face acum fratele tău, Joe", s-ar putea să participați la un triunghi care vă implică pe voi, pe mama voastră și fratele.

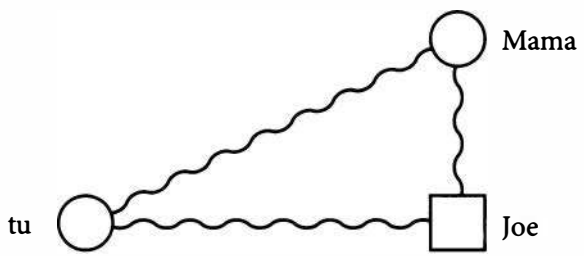
Atunci când lucrurile sunt calme în familie, voi și mama discutați problemele lui Joe (poziția A). Relația dintre mama voastră și Joe rămâne calmă și distantă pentru că mama își diminuează anxietatea vorbind cu voi, mai degrabă decât având de-a face direct cu fiul ei. Relația dintre voi și mama voastră rămâne calmă și apropiată în măsura în care voi vă concentrați atenția asupra problemelor fratelui, în loc să identificați și să abordați chestiuni din relația dintre voi două. Aici triunghiul arată așa:



Când stresul sporește, poate izbucni conflictul deschis între mama și fratele vostru. Atunci puteți adopta o poziție de mediere în triunghi, încercând să fiți de ajutor fiecăreia dintre părți (poziția C). I-ați putea spune fratelui: „Mama te iubește cu adevărat". Pe mama o puteți sfătui astfel: „Cred că Joe are nevoie din partea ta de o mână fermă. Nu e o persoană rea, doar își testează limitele". Relațiile voastre cu mama și cu fratele se intensifică, în timp ce latura conflictuală a triunghiului este cea dintre mama și fratele vostru. Aici, triunghiul arată așa:



Dacă tensiunea escaladează mai departe, triunghiul se poate modifica din nou. Mama voastră se poate înfuria pe voi pentru că nu înțelegeți „adevărul" legat de fratele vostru; Joe se poate înfuria pe voi pentru că nu i-ați luat partea față de mama, iar voi vă puteți înfuria pe unul dintre ei sau pe amândoi pentru felul în care se comportă față de voi sau unul cu celălalt. Toți trei vă aflați într-o poziție culpabilizatoare și există conflict pe toate cele trei laturi ale triunghiului.



Ați început să vă identificați poziția într-un triunghi-cheie familial? În cazul vostru, în rolul lui Joe poate fi tatăl, bunica, vărul sau mătușa voastră. Dacă spuneți „Acest lucru nu se aplică familiei *mele*", mai gândiți-vă.

Cum ați reacționa la un telefon din partea mamei dacă sarcina voastră ar fi să părăsiți triunghiul, nu să participați la el? Închideți această carte și clarificați ce ați spune, înainte de a citi mai departe. Dacă vă simțiți blocată și aveți impresia că nu dețineți o viziune clară, recitiți Capitolul 8.

Mişcări de detriangulaţie

Când mama vă sună ca să vorbească despre Joe (sau dacă el vorbeşte despre ea), puteţi să vă vedeţi de treabă, să manifestaţi dezinteres. Amintiţi-vă că triunghiurile sunt alimentate de reacţiile emoţionale şi de anxietate (inclusiv ale noastre); cu cât aveţi manifestări mai minimaliste, cu atât mai bine. Poate că spuneţi: „Hm, nu sunt sigură ce vrea Joe. Habar nu am despre ce e vorba. Chiar nu ştiu ce să spun. Ca să schimbăm subiectul, mamă, cum te-ai mai simţit zilele astea?" Când una dintre părţi vă presează să daţi sfaturi sau să luaţi partea cuiva, aveţi posibilitatea să nu faceţi nimic din toate acestea şi să vă exprimaţi încrederea în ambele părţi: „Nu am nici cea mai vagă idee despre ce se petrece, dar vă iubesc pe amândoi şi am încredere că veţi rezolva problema". Dacă mama tot se concentrează persistent şi intens asupra fratelui vostru, puteţi aborda chestiunea mai direct, fără să o culpabilizaţi: „Ştii, mamă, am sentimente egoiste faţă de timpul pe care noi îl petrecem împreună şi mi-ar plăcea să îl folosesc ca să vorbesc despre noi şi despre ce se întâmplă în vieţile noastre, fără să îl aduc în discuţie pe fratele meu. Ştiu că te certi cu el, dar nu am nici cea mai vagă idee cum să vă fiu de ajutor şi lucrul ăsta răpeşte din timpul pentru noi două. Când sunt cu tine, mi-ar plăcea să vorbesc despre tine, şi când sunt cu el, mi-ar plăcea să vorbesc despre el. Acum, de exemplu, sunt mult mai interesată să aflu despre...". În triunghiurile extrem de rigide, e posibil să fie nevoie să vă exprimaţi şi mai direct: „Mamă, pur şi simplu nu te pot asculta vorbind despre Joe (sau despre tata etc.). Vă iubesc pe amândoi şi am nevoie să lucrez la relaţia pe care o am cu fiecare dintre voi. Nu am cum să vă fiu de ajutor şi, dintr-un motiv sau altul, încep să mă simt tensionată de fiecare dată când vorbeşti despre el".

Cuvintele exacte pe care le veţi alege sunt mult mai puţin importante decât capacitatea voastră de a menţine o poziţie caldă,

lipsită de judecăți, nereactivă. Aceasta înseamnă că puteți comunica în mod calm faptul că relația voastră cu ambele părți este importantă pentru voi și că, în privința luptei dintre ei, voi nu aveți nimic de oferit ca sfat, învinuire sau critică. Țineți minte că schimbarea unui tipar nu se poate face dintr-odată, ci numai în timp: se poate întâmpla să recidivați când lucrurile se inflamează, ca apoi să vă întoarceți la calea voastră.

Ce să faceți și ce să nu faceți

Iată câteva lucruri pe care ar trebui să le faceți și altele pe care nu ar trebui să le faceți. Rețineți-le atunci când vă aflați într-o poziție culpabilizantă în cadrul unui triunghi familial, așa cum este mama în exemplul de mai sus. Nu numai că este foarte greu să vă mențineți în afara conflictelor celorlalți, dar cere cel puțin la fel de mult curaj să îi țineți pe ceilalți departe de conflictul vostru. Aceste sugestii se pot aplica fiecărei rețele de relații în care vă aflați:

1. *Dacă sunteți furioase pe unul dintre membrii familiei, canalizați-vă energia emoțională în discuția directă cu acea persoană.* Dacă reacția voastră este să protestați, spunând „Dar am încercat totul și nimic nu funcționează", recitiți această carte și gândiți-vă la noi moduri de a acționa diferit. Dacă vă simțiți captive într-o relație nesatisfăcătoare și vreți să vorbiți cu celălalt despre ce nu este în regulă, discutați cu cineva din afara familiei apropiate, care nu are o

relație cu persoana care v-a provocat furie. Poate fi foarte util să vă împărtășiți lupta cu o rudă feminină apropiată care a trecut printr-o experiență similară, dacă puteți evita o poziție culpabilizatoare, pe măsură ce aflați mai multe despre cum și-a gestionat ea poziția.

2. *Evitați să folosiți un copil (chiar și unul mai mare) ca terapeut de cuplu sau drept confident.* Nu încercați să vă protejați copiii spunându-le ce e în neregulă cu tatăl lor, chiar dacă sunteți convinse că le va fi de ajutor să știe „adevărul". Copiii au nevoie să descopere propriile adevăruri despre membrii familiei, gestionându-și propriile relații.

3. *Faceți distincție între privat și secret.* Fiecare generație are nevoie de intimitatea ei, de lucrurile ei personale. Copiii au nevoie de spațiul lor privat în raport cu părinții, și părinții, la rândul lor, au nevoie de propriul spațiu privat. Totuși secretul este un semn cardinal al unui triunghi, dacă străbate generațiile („Nu-i spune tatălui tău că ai făcut un avort, deoarece îl va supăra prea mult"; „Nu-i spune surorii tale că tata și-a pierdut locul de muncă, pentru că ea le va spune vecinilor"; „Tată, locuiesc acum cu Alex, dar nu poți să-i spui mamei asta"). Putem avea cele mai nobile motive („Acea persoană pur și simplu nu ar face față informației"), dar la bază stă faptul că îi cerem unei persoane să fie mai aproape de noi, în detrimentul altcuiva. Dacă sunteți cele care ascultă secretele, le puteți comunica oamenilor că nu vă simțiți deloc comod păstrând anumite secrete.

4. Mențineți deschise căile de comunicare în familie, fără să îi invitați pe alții să culpabilizeze sau să ia partea cuiva în luptele voastre. Este corect să le spuneți mamei sau copiilor: „Da, Frank și cu mine trecem printr-o perioadă dificilă în căsnicie. Avem multe neînțelegeri și ne străduim să le rezolvăm". Este foarte diferit față de a invita un membru al familiei să fie aliatul vostru sau să vă ia partea. Faceți tot posibilul ca să îi împiedicați pe alți membri ai familiei să se implice în bătăliile voastre. Dacă micuța Susie zice:

„Tati e foarte rău dacă vrea să divorțeze de tine", îi puteți spune: „Susie, sunt furioasă pe tatăl tău acum, dar este treaba mea să mă ocup de acest lucru, nu a ta. Treaba ta este să încerci să ai cu mine și cu tatăl tău cele mai bune relații pe care le poți avea".

Toate cele de mai sus sunt moduri diferite de a aminti că fiecare membru al familiei are nevoie de propria relație personală cu fiecare dintre ceilalți membri ai familiei – separat de furia voastră și de problemele voastre relaționale cu o anumită persoană din familie. Puteți fi furioase pe fostul soț sau pe sora voastră, care e oaia neagră a familiei, dar încercați să nu îi descurajați pe alți membri ai familiei să întrețină cu persoana aceasta cea mai bună relație pe care fiecare dintre ei o poate avea. Pe termen lung, ceilalți nu numai că vor fi mai empatici față de situația voastră, dar va și scădea posibilitatea să rămâneți captive într-o poziție de amărăciune, în care furia nu servește la altceva decât la împiedicarea schimbărilor.

AFLAȚI MAI MULTE DESPRE FAMILIA VOASTRĂ

Povestea lui Katy (Capitolul 6) ilustrează cât de util poate fi nu numai să ne împărtășim problemele cu alți membri ai familiei, ci și să le solicităm informații despre cum au făcut față unor probleme similare.

Dacă nu ați făcut-o când ați citit despre familia Kesler (Capitolul 7), desenați acum *diagrama familiei voastre*. Veți fi surprinse constatând cât de multe lucruri nu știați: de la ordinea la naștere a mătușilor și unchilor până la datele de căsătorie, cauzele și datele morții bunicilor. Ați putea fi surprinse și de conexiunile pe care le faceți când studiați această diagramă. De exemplu, puteți observa că anul în care voi și fratele vostru v-ați certat permanent coincide cu anul în care sănătatea bunicii voastre a început să se deterioreze.

Poate că certurile voastre cu fratele reflectau nivelul înalt de anxietate existent atunci în familie. Cu cât puteți cuprinde mai multe informații din tabloul multigenerațional, cu atât este mai puțin probabil să culpabilizați sau să vă diagnosticați atât pe voi, cât și pe ceilalți.

Multe dintre noi *cred* că își cunosc trecutul familial. Cu siguranță că toate avem povești pe care le spunem altora despre familia noastră. Astfel de istorii pot stârni admirația („Mama ta pare a fi o persoană incredibilă!"), furia („Ce îngrozitor că tatăl tău te-a tratat așa!") sau compasiunea („Ce copilărie îngrozitoare ai avut!"). Putem spune aceste povești de multe ori în timpul vieții, construind explicații pentru lucruri pe care încercăm să le înțelegem („Mama m-a criticat întotdeauna; de aceea am o imagine de sine atât de slabă"). Totuși aceste istorii, inclusiv interpretările psihologice pe care învățăm să ni le aplicăm nouă și celorlalți, nu țin loc de cunoaștere despre propria familie, în sensul de a pune întrebări părinților și bunicilor noștri, precum și altor rude, și a-i invita să ne împărtășească experiența lor. Cele mai multe dintre noi *reacționează* la alți membri ai familiei, dar nu îi *cunosc*.

Încercați. Folosiți diagrama familiei Kesler de **la pagina 181** ca model pentru propria diagramă. Informațiile tipice dintr-o diagramă de familie includ datele de naștere, de deces, de căsătorii, datele divorțurilor și bolile din familie, precum și cel mai înalt nivel de educație formală și ocupațiile tuturor membrilor familiei, mergând înapoi cât de multe generații posibil. Poate părea o muncă obositoare și plicticoasă, dar veți fi uimite constatând câte veți afla despre familia voastră și despre propria persoană îndeplinind această sarcină; poate în drumul vostru spre rezolvarea ei vă veți reconecta cu alți membri ai familiei. Nu excludeți ca surse de informație pe „nebuna de mătușă Pearl" sau pe „vărul Joe, oaia neagră a familiei" numai pentru că sunt persoane subfuncționale în familie. *Fiecare* membru al familiei are o perspectivă unică și

valoroasă și poate fi surprinzător de nerăbdător să o împărtășească, dacă este abordat cu interes și cu respect autentic.

A afla mai multe despre familia noastră este cu adevărat un act de curaj și îndrăzneț? Da. Nu e ușor să renunțăm la noțiunile rigide pe care le avem despre propria familie. Fie că ne înfuriem îngrozitor împotriva unui membru al familiei, fie că îl punem pe un altul pe un piedestal (sunt două fețe ale aceleiași monede), nu vrem să ni se ducă de râpă „coeziunea strânsă" familială din cauza unor fapte despre *oameni reali*. În plus, poate nu vrem nici să întrebăm deschis despre subiecte tabu în familie, cum ar fi sinuciderea mătușii sau alcoolismul bunicului. Problema este că, atunci când nu avem la dispoziție prea multe informații și când chestiunile importante rămân subterane, abundă fanteziile și emoțiile, inclusiv mânia. Suntem mai vulnerabile, mai susceptibile să avem reacții intense la oricare dintre stresorii inevitabili pe care îi aduce viața și să rămânem blocate în aceste reacții.

Să ne amintim că noi toate conținem – și punem în act împreună cu alții – tipare familiale și chestiuni nerezolvate moștenite de mai multe generații. Cu cât știm *mai puțin* despre istoria familiei noastre și cu cât avem *mai puțin* contact emoțional cu oamenii din diagrama familiei noastre, cu atât *mai mare* este posibilitatea să repetăm aceste tipare și comportamente pe care am vrea să le evităm. Vă amintiți vechea maximă „Ce nu știi nu-ți poate face rău?". Ei bine, cercetarea asupra familiilor nu susține această afirmație! Mai degrabă susține că tocmai procesul împărtășirii experiențelor cu alți membri ai familiei și al cunoașterii experiențelor acestora ne scade anxietatea și ne ajută să ne consolidăm identitatea pe termen lung, permițându-ne să funcționăm mai calm și mai clar în *toate* relațiile noastre. „Dar părinții mei nu vor să vorbească despre asta!" Ei bine, a aduna informații despre familie este o abilitate care poate fi exersată și învățată; modul în care o faceți influențează ceea ce veți primi.

Actul curajos de a pune întrebări

Alegeți un subiect cu încărcătură emoțională din familia voastră. „Subiectul fierbinte" poate fi legat de sex, căsătorie, cancer, succes, grăsime, alcool sau de unchiul Charley. Dacă este o „chestiune fierbinte" cu mama, de exemplu, aveți șanse să vă înfuriați și să vă crispați de fiecare dată când se ivește subiectul. Poate că subiectul se ivește rareori în prezent deoarece ați transmis foarte clar că nu doriți să discuți despre acel lucru.

Actul vostru curajos este să încetați să reacționați cu furie suficient de mult timp încât să deschideți un dialog real despre respectivul subiect, *împărtășind ceva despre voi* și *punând întrebări despre ceilalți*. Când adresați întrebări, sarcina voastră este să obțineți o perspectivă despre ce s-a întâmplat în generațiile anterioare și care a dus la încărcarea în plan emoțional a unui anumit subiect, făcându-l să fie „delicat". Numai asamblând tabloul de familie puteți înlocui reacțiile pline de furie împotriva membrilor familiei cu unele empatice și pline de solicitudine. Iată câteva exemple concrete.

Să presupunem că unul dintre subiectele fierbinți este faptul că nu aveți un partener; de fiecare dată când mergeți acasă la părinții voștri, mama reușește să vă arunce o săgeată despre statutul vostru de femeie necăsătorită. Care este sarcina voastră?

În primul rând, împărtășiți calm ceva despre poziția voastră cu privire la respectivul subiect. De exemplu: „Mamă, văd că ești preocupată de faptul că nu sunt măritată. Ca să îți spun adevărul, sunt momente când și pe mine mă îngrijorează treaba asta. Acum nu știu dacă mă sperie faptul de a-mi asuma un angajament, dacă pur și simplu nu a apărut încă bărbatul potrivit sau dacă nu *vreau* să mă mărit. Nu mi-e foarte clar, dar încerc să mă lămuresc". Dacă sunteți subfuncționale, aveți grijă să nu prezentați chestiunea ca și cum ați fi doar un maldăr de slăbiciuni și vulnerabilități; dacă

sunteți suprafuncționale, încercați să nu dați impresia că le știți pe toate și că nu aveți nevoie de nimic de la nimeni.

În al doilea rând, inițiați un dialog cu mama voastră despre cum a fost resimțită în familia ei problema „femeie singură *versus* căsătorie". *Abțineți-vă de la sfaturi și de la încercările de a „repara" situația, comunicând clar că acum nu sunteți interesate de soluții, ci de perspectiva și de experiența mamei.* Îi puteți adresa mamei întrebări de tipul:

„Ți-ai pus vreodată problema dacă ți se potrivește căsătoria? Și dacă da, cum ai ajuns la o concluzie?"
„Ce te îngrijorează la mine, dacă nu mă căsătoresc?"
„Dacă nu te-ai fi măritat, cât de diferită crezi că ar fi fost viața ta? Ce fel de muncă te vezi făcând?"
„Care a fost atitudinea mamei tale legată de căsătorie și cum ar fi reacționat ea dacă ai fi rămas nemăritată? Cum ar fi reacționat tatăl tău?"
„Cum au reacționat părinții tăi când mătușa Ruth nu s-a căsătorit și, în schimb, s-a ocupat de carieră?"
„Ce persoane din familia noastră extinsă nu s-au căsătorit și cum au fost privite de către ceilalți?"

Întrebări ca acestea vă vor permite să rupeți vechiul tipar, să vă reapropiați de mama voastră într-un mod mai matur și mai separat, să eliminați toxicitatea chestiunii căsătoriei, scoțând-o de sub preș, și să aflați mai multe despre voi și despre istoricul familiei voastre. Puteți cere informații și cu privire la alternativele pe care familia le-a considerat acceptabile în trecut și să vă pregătiți mama pentru un spectru mai larg de deznodăminte în viitor.

Acum să presupunem că „subiectul fierbinte" în familia voastră este că mama vă ignoră intelectul și realizările și se concentrează numai asupra succeselor fratelui vostru. Încă o dată, sarcina

voastră ar fi să împărtășiți dificultățile pe care le aveți în această privință și apoi să o rugați pe mama să vă ajute împărtășindu-vă mai multe despre propria ei experiență și perspectivă. Este mai util să formulați întrebări care vă vor permite să obțineți o imagine despre cum s-a desfășurat aceeași problemă încărcată emoțional cu o generație în urmă, cu mama voastră și cu familia ei. De exemplu, scrieți-i mamei o scrisoare, explicând că vă este greu să repurtați succese și că reacțiile altora sunt adesea *prea* importante pentru voi. Apoi întrebați:

„Cum au reacționat mama și tatăl tău la talentul și realizările tale?"
„În familia ta erai considerată isteață?"
„Care dintre frații și surorile tale erau considerați isteți și care erau văzuți ca fiind mai puțin isteți?"
„Te-ai gândit să mergi la facultate? Ce atitudine aveau părinții tăi despre asta?"
„Dacă ai fi început să ai o profesie de tânără, care ar fi fost prima ta alegere?"
„Crezi că ai fi avut succes în această profesie? Ce ți-ar fi stat în cale?"
„Cum s-a decis că fratele tău este capabil să meargă la facultate, dar tu nu? Cum te-ai simțit în privința asta?"
„Cum a fost să ai atâta responsabilitate în familie, când erai încă în creștere?"
„Și mama, și tatăl tău se considerau inteligenți și competenți? Fiecare dintre ei îl considera pe celălalt inteligent și competent?"

Dacă vă dezvoltați abilitatea de a pune întrebări, veți afla că de obicei membrii familiei vor să-și împărtășească experiența dacă începem prin a împărtăși o problemă cu care ne luptăm în prezent

și dacă îi asigurăm de interesul nostru sincer de a afla cum s-au descurcat cu probleme similare. *Părinții și bunicii nu au inițiativa de a ne povesti despre experiența lor.* Dimpotrivă, ei spun ceea ce cred că ar trebui să auzim sau ceea ce cred că ne va fi de ajutor. Dacă nu suntem experți în a pune întrebări, este puțin probabil ca membrii generațiilor anterioare să ne spună cum a fost cu adevărat pentru ei.

Un ultim post-scriptum despre tați și mame. Dacă luați inițiativa de a vă apropia de părintele vostru mai distant (de obicei – dar nu întotdeauna – este vorba despre tată), împărtășind mai multe despre voi și întrebând mai multe despre el/ea, puteți constata că vă simțiți oarecum neloiale față de celălalt părinte. De exemplu, distanța care există atât de des între noi și tații noștri poate fi sursa plângerilor noastre pline de furie („Tatei nu-i pasă câtuși de puțin de mine"); totuși putem fi de acord (deși inconștient) cu poziția „în plus" a tatălui în triunghiul familial.

Fiți curajoase! Definirea sinelui se sprijină pe abilitatea voastră de a stabili o relație personală cu fiecare membru al familiei, relație care să nu se desfășoare în detrimentul altui membru, aflat în poziția „exterioară". Rețineți și că, atunci când un părinte reacționează mărind distanța în fața eforturilor voastre inițiale de a stabili un contact mai strâns, această contramișcare este o expresie a anxietății, nu a lipsei de iubire. Rezistați, fiți tenace și păstrați legătura. Amintiți-vă că, pe termen lung, nu sunt importante reacțiile pe care le primiți din partea celorlalți, ci ceea ce faceți *voi* și felul cum vă definiți propriul sine și terenul personal în relații.

EPILOG

Dincolo de autoajutorare

„A defini un sine" sau „a deveni de sine stătător" este o sarcină pe care, în cele din urmă, fiecare o împlinește pentru sine. Nimeni altcineva nu poate și nu vrea să o facă pentru voi, deși unii pot încerca, iar noi este posibil să îi invităm să o facă. În final, *eu* definesc ceea ce cred și simt. Nu *noi* definim ceea ce *eu* gândesc, simt și cred. Totuși această sarcină singuratică și problematică nu poate fi realizată în izolare. Nu o putem rezolva decât conectați cu alții și prin noua înțelegere a propriei persoane pe care o dobândim din relațiile noastre.

Sfaturile de autoajutorare pot dăuna stării noastre emoționale, dacă sfârșesc prin a ne spune că marile schimbări se pot face ușor sau rapid; de exemplu: numai dacă ești destul de motivat și dacă urmezi îndeaproape sfaturile din carte vei avea o viață fericită, până la adânci bătrâneți. Eu sper că le-am oferit cititorilor mei noi perspective asupra unor furii vechi; aplicarea fie și a unei lecții sau a două lecții din această carte poate induce o schimbare semnificativă în viața voastră. Dar voi și eu știm că schimbarea durabilă nu vine pe un drum neted, pas cu pas, și că multe dintre femeile descrise în aceste capitole au făcut psihoterapie pe termen lung pentru a le ajuta de-a lungul acestei schimbări.

Deci sfaturile de autoajutorare pot fi un risc pentru sănătatea noastră, dacă o abordare de tipul „și tu poți" ne izolează de alte femei. De-a lungul acestei cărți, am accentuat cât de important este să aflăm despre experiența membrilor familiei și să ne împărtășim propria experiență. Acum aș vrea să adaug că eu cred că este la fel de important să ne conectăm cu familia femeilor de pretutindeni și dintotdeauna, să împărtășim experiența noastră exact așa cum o resimțim și să aflăm despre experiențele celorlalte. Prin acest proces de reconectare și împărtășire – de învățare de la prima mână în ce măsură suntem similare

și în ce măsură diferite de alte femei –, putem depăși miturile generate de cultura grupului dominant, transmisă prin familie și internalizată de sine. Înainte de al doilea val de feminism, multe dintre noi sufereau în tăcere, din cauza mâniei și nemulțumirii lor, concentrându-se cu încăpățânare asupra chestiunii „Ce este în neregulă cu mine?" Totuși, împreună cu alte femei, putem înceta să ne autoculpabilizăm și să punem sub semnul întrebării vechile roluri și reguli.

În cele din urmă, sfaturile de autoajutorare presupun mereu riscul de a favoriza o concentrare îngustă asupra problemelor noastre personale, excluzând condițiile sociale care le-au creat și perpetuat. Această carte are ca subiecte furia și schimbare personală, dar, așa cum ne-a învățat feminismul, „ceea ce este personal este, de fapt, politic". Aceasta înseamnă că există o conexiune circulară între tiparele relațiilor noastre intime și gradul în care femeile sunt reprezentate, valorizate și creditate cu putere în fiecare aspect al societății și culturii. Tiparele care ne mențin blocate în relațiile noastre apropiate derivă ca formă din tiparele unei societăți blocate. Din acest motiv nu este suficient pentru o femeie, ca individ, să învețe să acționeze diferit în relațiile ei personale. Dacă nu provocăm și nu schimbăm instituțiile societale care mențin femeile într-o poziție subordonată și deconectată de sine în afara căminului, ceea ce se întâmplă în interiorul căminului va continua să fie problematic pentru noi toate.

Cred că azi femeile fac o muncă de pionierat în procesul schimbării personale și sociale. Și așa trebuie să fie. Deoarece, folosindu-ne furia pentru a crea noi tipare de relații, mai funcționale, putem afla că nu avem modele de urmat. Fie că ne confruntăm cu o luptă în căsnicie, fie cu escaladarea înarmării nucleare, femeile și bărbații au de-a face cu o lungă istorie moștenită de culpabilizare a oamenilor, în detrimentul înțelegerii tiparelor. Provocarea noastră este să ne ascultăm cu atenție propria furie și să o folosim în slujba schimbării, menținând totodată o legătură strânsă cu tot ce este valoros în moștenirea și tradiția noastră feminină. Dacă putem face acest lucru, vom fi cu siguranță cei mai buni pionieri.

NOTE

Pag. **Capitolul 1: Provocarea mâniei**

13-14 Psihiatrul Teresa Bernardez a fost prima persoană care a explorat forțele puternice care interzic mânia feminină, rebeliunea, protestul și care a descris consecințele psihologice ale unor astfel de interdicții. Vezi articolul scris de Teresa Bernardez-Bonesatti: „Women and Anger: Conflicts with Aggression in Contemporary Women", în *Journal of the American Medical Women's Association* 33 (1978): 215–19. Vezi și Harriet Lerner: „Taboos Against Female Anger", în *Menninger Perspective* 8 (1977): 4–11, articol apărut și în *Cosmopolitan* (noiembrie 1979, pp. 331–33).

16 Un bine-cunoscut susținător al teoriei exprimării este Theodore Isaac Rubin, autorul volumului *The Angry Book* (New York: Collier, 1970). O critică a teoriei lui Rubin, dar și o carte cuprinzătoare și plăcută despre furie este volumul lui Carol Tavris – *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Simon & Schuster, 1982).

Capitolul 2: Mișcări vechi, mișcări noi și contramișcări

32-33 Conceptele de „subfuncționare" și „suprafuncționare" provin din teoria sistemelor familiale, a lui Bowen. Totuși Murray Bowen nu ia în seamă implicațiile extinse pe care le au stereotipurile de gen și sex. Pentru o trecere în revistă bogată a teoriei lui Bowen, vezi articolul lui Michael Kerr — „Family Systems Theory and Therapy", în Alan S. Gurman și David P. Kniskern, eds., *Handbook of Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1981), paginile 226–64.

33 În cartea ei *Toward a New Psychology of Women* (Boston: Beacon Press, 1976), Jean Baker Miller vorbește despre femei ca despre purtătoare ale acelor aspecte ale experienței umane de care bărbații se tem și pe care vor să le nege la propria persoană.

32-33 Despre deconectarea de sine şi despre dependenţa la femei, vezi articolul lui Harriet Lerner: „Female Dependency in Context: Some Theoretical and Technical Considerations", în *American Journal of Orthopsychiatry* 53 (1983): 697–705, apărut şi în P. Reiker şi E. Carmen, eds., *The Gender Gap in Psychotherapy* (New York: Plenum Press, 1984).

43 Deşi femeile au fost etichetate drept „sexul dependent", eu am afirmat (*ibid.*) că femeile nu sunt destul de dependente. Cele mai multe femei sunt mult mai capabile să se ocupe de nevoile celorlalţi decât să identifice şi să revendice în mod asertiv nevoile sinelui propriu. Luise Eichenbaum şi Susie Orbach au ilustrat felul în care femeile învaţă să-i *susţină* pe ceilalţi, care sunt dependenţi de ele, şi să nu se simtă îndreptăţite să li se îndeplinească propriile nevoi emoţionale. Vezi *What Do Women Want* (New York: Coward McCann, 1983).

41 Pentru o discuţie mai tehnică despre forţele separării şi apropierii în relaţii, vezi articolul lui Mark Karpel „From Fusion to Dialogue", în *Family Process* 15 (1976): 65–82.

44 Jean Baker Miller (*op. cit.* 1976) descrie temerile femeilor de a-l răni pe celălalt sau de a pierde o relaţie pe măsură ce se îndreaptă spre autenticitate şi creştere personală sporite.

46 Pentru a afla mai multe despre contramişcări şi reacţii de tip „schimbă-te la loc!", vezi Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice* (New York: Jason Aronson, 1978), p. 495.

Capitolul 3: Dansuri circulare în cupluri

53 Paul Watzlawick, John Weakland şi Richard Fisch au scris despre „mai mult din acelaşi lucru" (sau „când soluţia devine problema") ca fenomen al naturii umane. Vezi Capitolul 3 din *Change* (New York: Norton, 1974).

68 Tiparul marital al distanţării şi urmăririi a fost descris atât de cuprinzător în literatura despre familie, încât este greu să îi găsim originile. Vezi mai ales articolul lui Philip Guerin şi Katherine Buckley Guerin „Theoretical Aspects and Clinical Relevance of the Multigenerational Model of Family Therapy", în Philip Guerin, ed., *Family Therapy* (New York: Gardner Press, 1976), pp. 91–110. Vezi şi articolul lui Marianne Ault-Riché, „Drowning in the Communication Gap", *Menninger Perspective* (vara 1977, pp. 10–14).

Capitolul 4: Mânie față de mamele noastre imposibile

79 Despre distanțarea emoțională și rupturile emoționale în familii, vezi articolul lui Michael Kerr despre teoria sistemelor familiale a lui Bowen (*op. cit.*, 1981).

80 Despre mame și fiice, vezi *Mothers and Daughters*, de E. Carter, P. Papp și O. Silverstein (Washington: The Women's Project in Family Therapy, Monograph Series, vol. 1, no. 1). Vezi și (de aceiași autori) *Mothers and Sons, Fathers and Daughters* (Monograph Series, vol. 2, no. 1, The Women's Project, 2153 Newport Place, N.W., Washington, DC 20037).

91 La nivelul societal, aceeași contraforță („Greșești" „Schimbă-te la loc" „Dacă nu...") va apărea când un grup deconectat de sine sau subordonat va trece la un nivel mai înalt de autonomie și de definire a sinelui. Feministele, de exemplu, au fost etichetate drept egoiste, alienate și nevrotice și avertizate că, dacă insistă cu eforturile lor de autodefinire și autodeterminare, îi vor minimaliza pe bărbați, îi vor „strica" pe copii și vor amenința însăși fundamentul vieții americane. În sistemele familiale, ca și în cele societale, este o provocare dificilă să rămâi conectată și să te menții pe calea ta când te confrunți cu contramișcări care invită la certuri neprofitabile și/sau la rupturi emoționale.

94 Pentru un rezumat accesibil despre schimbarea modului de a acționa în propriul sistem familial, vezi „Family Therapy with One Person and the Family Therapist's own Family", de Elizabeth Carter și Monica McGoldrick Orfanidis, în cartea lui Philip Guerin *Family Therapy* (*op. cit.*, 1976).

94 Povestea lui Maggie ilustrează cum este posibil să ne opunem schimbării și să ne sacrificăm autonomia din cauza credinței inconștiente că procesul nostru de dezvoltare și de definire de sine va dăuna altor membri ai familiei. Acest exemplu ilustrează și faptul că rezistența noastră la schimbare trebuie înțeleasă în contextul puternicelor presiuni exercitate împotriva schimbării de către sistemul familial. Pentru o discuție mai detaliată despre aceste concepte, vezi S. Lerner și H. Lerner „A Systemic Approach to Resistance: Theoretical and Technical Considerations," în *American Journal of Psychotherapy* 37 (1983): 387–99.

Capitolul 5: A folosi mânia ca ghid

98 Îi mulțumesc lui Thomas Gordon pentru lucrarea sa de pionierat despre „mesajele la persoana I". Recomand *Parent Effectiveness Training* ca un model de comunicare și conectare aplicabil nu numai părinților și copiilor, ci și relațiilor dintre adulți.

101 Această vinietă despre Karen a apărut mai întâi în „Good and Mad: How to Handle Anger on the Job," în *Working Mother* (March 1983, pp. 43–49).

105 Pentru o discuție mai tehnică despre temerile inconștiente ale femeilor legate de distructivitatea lor omnipotentă, ca și despre anxietatea de separare, care le face să transforme mânia în frici și „jigniri", vezi articolul lui Harriet Lerner „Internal Prohibitions Against Female Anger," în *American Journal of Psychoanalysis* 40 (1980): 137–47. Vezi și Teresa Bernardez (*op. cit.*, 1978).

Mulți psihanaliști și multe gânditoare feministe au dezbătut groaza irațională față de furia și puterea feminină, o teamă pe care o împărtășesc ambele sexe și care datează din primii noștri ani de dependență neajutorată de femeie (adică de mamă), și au sugerat că până când sarcina creșterii copiilor nu va fi împărțită într-un mod mai echilibrat între femei și bărbați, aceste frici iraționale este posibil să persiste.

112 Sper că sfatul meu de a abandona „culpabilizarea persoanei pe care o considerăm cauza problemelor noastre și incapabilă să ne asigure fericirea" nu va fi greșit înțeleasă. Aici și de-a lungul cărții, mă refer la culpabilizarea neproductivă, care perpetuează statu-quoul; aceasta trebuie deosebită de furia îndreptată asupra unei alte persoane care o provoacă. Evident, abilitatea de a exprima furia față de discriminare și nedreptate este necesară nu numai pentru menținerea stimei de sine, ci și pentru procesul de schimbare personală și socială. Teresa Bernardez (*op. cit.* 1978) a rezumat importanța crucială pe care o are faptul că femeile au dobândit libertatea de a exprima în nume propriu furia și protestul.

Capitolul 6: De-a lungul lanțului generațional

121 Presupunerea conform căreia „problema este a lui Katy" nu are scopul să pună în umbră faptul că luptele personale sunt înrădăcinate în condițiile sociale. În cele din urmă, întrebarea „Cine are grijă de părinții vârstnici?" nu poate fi rezolvată de femei

ca indivizi, în cadrul unei terapii individuale. O arenă de importanță crucială pentru schimbare este crearea unei societăți cooperante și empatice, care să aibă grijă de nevoile umane, inclusiv de ale bătrânilor. Schimbarea socială și politică nu ține de subiectul acestei cărți, dar contextul socio-politic ne modelează luptele cele mai intime.

122 Pentru o excelentă discuție despre probleme, ca și despre puterile speciale care derivă din rolul de îngrijitoare pentru ceilalți, rol prescris femeilor, vezi Jean Baker Miller (*op. cit.*, 1976).

127 Adunarea informațiilor legate de moștenirea emoțională proprie, inclusiv a unor fapte despre familia extinsă, formează o parte esențială a Teoriei Sistemelor Familiale, a lui Bowen. În clinica derivată din această teorie, pacienții nu sunt încurajați să deschidă un subiect toxic în familie sau să acționeze diferit față de o rudă înainte de a dobândi o viziune calmă, obiectivă despre procesul familial multigenerațional și despre rolul pe care îl dețin în acest proces. Katy – este important de reținut – a petrecut destul de mult timp făcând psihoterapie, adunând fapte și examinând tiparele din familia ei extinsă, înainte de a iniția discuția cu tatăl ei („Tată, am o problemă..."). Mai multe despre acest proces găsiți la Carter și Orfanidis (*op. cit.*).

Capitolul 7: Cine este responsabil pentru ce

134 Îi mulțumesc lui Meredith Titus pentru povestea ei despre pârtia de schi.

138 Felul în care ordinea la naștere ne afectează viziunea asupra lumii depinde de mulți factori, printre care diferența de vârstă dintre frați și poziția pe care fiecare dintre părinți o are între frații din familia sa de origine. În cartea sa *Family Constellation* (New York: Springer, 1976), Walter Toman prezintă profile ale diverselor poziții în familie, ținând de ordinea la naștere, care sunt informative și amuzant de citit, în ciuda prejudecăților neexaminate pe care le are autorul față de femei și care îi colorează prezentarea.

143 Această vinietă numită „Cine face treburile casnice?" a apărut pentru prima dată în *Working Mother* („I Don't Need Anything from Anybody," noiembrie 1984, pp. 144–48).

143-147 Problema Lisei cu treburile casnice este un alt exemplu al faptului că dilemele noastre personale sunt inseparabile de contextul

societal. Dacă nu ar fi existat mișcarea feministă, furia și protestul colective ale multor femei, Lisa probabil că nici nu s-ar fi confruntat vreodată cu o problemă legată de menaj. Dacă ea s-ar fi simțit epuizată și nesatisfăcută de situația ei, ar fi crezut probabil că este vinovată pentru astfel de emoții și pur și simplu și-ar fi întărit decizia de a se „adapta". Cu toate că facem tot ce putem pentru a defini o poziție în relație, suntem mereu influențate de definițiile predominante în cultura în care ne aflăm cu privire la ce este corect, „firesc" și potrivit pentru sexul nostru.

151-154 Mulțumiri lui Katherine Glenn Kent pentru excelenta ei teorie despre finețurile polarității subfuncțional-suprafuncțional.

160 Recomand cartea lui Thomas Gordon *Parent Effectiveness Training*, pentru a-i ajuta pe părinți să-și asculte copiii fără să adopte o poziție de salvatori sau de „reparatori". Vezi în special capitolul despre „ascultarea activă".

Capitolul 8: Gândind în trei

165 Multe din ce știu despre triunghiuri (un concept central în teoria sistemelor familiale a lui Bowen) am învățat de la Katherine Glenn Kent.

170 Vezi cartea lui Rosabeth Moss Kanter *Men and Women of the Corporation* (New York: Basic Books, 1977) pentru o analiză excelentă a *tokenismului* și a problemelor speciale ale femeilor care formează un grup cu număr foarte scăzut de indivizi într-o cultură a muncii dominată de bărbați. Pentru un raport mai scurt, vezi articolul lui Kanter „Some Effects on Group Life", în *American Journal of Sociology* 82 (1977): 965–90.

171 Munca mea cu domnul și doamna Kesler ilustrează o mutație epistemologică importantă spre gândirea sistemică în domeniul sănătății mintale. Această mutație respinge vechiul model liniar, care caută o persoană pe care să o eticheteze drept „cauză" a problemei (de obicei, este vorba despre mamă) și, în schimb, examinează tiparele reciproce, repetitive, circulare menținute de toți membrii familiei. A gândi în termeni de sisteme familiale este un mod de a înțelege oamenii; nu are nimic de-a face cu opțiunea terapeutului de a lucra cu câte o persoană, individual, sau de a face terapie cu un cuplu sau cu toată familia împreună.

179 Pentru un videoclip informativ despre cum să construiești o diagramă familială și despre utilitatea acesteia pentru înțelegerea comportamentului uman, vezi *Constructing the Multigenerational Family Genogram: Exploring a Problem in Context* (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

189 Psihoterapia descrisă pentru familia Kesler este bazată în mare parte pe conceptele teoretice ale lui Murray Bowen. Am făcut tot posibilul pentru a pune în lumină aspectele-cheie ale procesului de schimbare; este însă important să observăm că această muncă este adesea un proces de lungă durată, cerând ajutorul unui terapeut profesionist care a lucrat sistematic asupra propriei familii de origine.

189 Pentru un videoclip care descrie aspecte ale muncii clinice derivate din teoria sistemelor familiale a lui Bowen, vezi *Love and Work: One Woman's Study of Her Family of Origi*n (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601).

Capitolul 9: Sarcini pentru îndrăzneți și curajoși

214 Evident, s-ar putea să vrem să susținem o colegă sau să ne unim forțele cu alte femei, pentru a forma o alianță deschisă pentru un scop valoros. Mara Selvini Palazzoli a scris un articol despre sistemele organizaționale care tratează diferența dintre o alianță funcțională, pe de o parte, și o coaliție ascunsă sau un triunghi, de cealaltă parte. Aceasta este o distincție dificilă, deoarece atât în sistemele familiale, cât și în cele profesionale un triunghi este invariabil prezentat ca o alianță încheiată cu cineva pentru o cauză bună, și nu ca o coaliție în detrimentul altei persoane. Vezi „*Behind the Scenes of the Organization: Some Guidelines for the Expert in Human Relations*", în *Journal of Family Therapy* 6 (1984): 299–307

Epilog

231 Pentru a fi informate despre probleme și evenimente care le afectează pe femei, vă recomand să vă abonați la *New Directions for Women* (apare din 1972), 108 West Palisade Avenue, Englewood, NJ 07631.

Mulțumiri

Am de mulțumit multor oameni.

Sandra Elkin, primul meu agent literar, m-a condus, în 1979, de la scrisul profesional la cel de popularizare și a sădit semințele acestei cărți. Ea s-a ocupat de mine de-a lungul unei serii neașteptate de suișuri și coborâșuri literare și a demonstrat o capacitate remarcabilă de a-și menține simțul umorului și claritatea direcției, indiferent de ce se întâmplă. Eleanor Rawson m-a ajutat și ea să-mi dezvolt scrierea în direcția prozei de popularizare, punând mereu sub semnul întrebării stilul distant, academic și încurajându-mă să mă conectez mai direct și mai personal cu cititorii. Jo-Lynne Worley a intervenit ca agent și ca manager al meu din 1990. Ea a făcut un lucru cu totul remarcabil, ținând această carte în viață și ușurându-mi munca.

În etapele timpurii ale acestui proiect, mulți prieteni și colegi de la Fundația Menninger mi-au citit manuscrisele și au oferit critici și conversații valoroase. Mulțumirile mele se îndreaptă către Shirley Bonney, Nancy Gordon, Arthur Herman, Maria Luisa Leichtman, Arthur Mandelbaum, Sharon Nathan, Gavin Newsom, Dale Roskos, și mai ales spre Meredith Titus. Departe de Topeka, Nancy Chodorow, Sally McNall și Robert Seidenberg au citit capitole din carte și mi-au oferit feedback. Cum numeroasele pagini al versiunii mele timpurii nu au mai încăput în versiunea finală a acestei cărți, feedbackul pe care l-am primit de la acești oameni m-a ajutat să definesc cursul și direcția produsului final.

Marianne Ault-Riché a dezvoltat și a dat nume workshopurilor „Să vorbim direct și să purtăm dispute corect", pe care le-am făcut itinerant, împreună, pe măsură ce eu adunam informații suplimentare despre femei și furie. A fost o inspirație pentru mine să o văd pe Marianne în acțiune; ceea ce am învățat de la ea – conținut, spirit și curaj – se reflectă în această carte.

Îi datorez mult lui Sherry Levy-Reiner, care a citit și recitit cu atenție capitolele, în intervale foarte scurte de timp, dăruind generos din timpul ei

preţios. Alături de sugestiile ei vitale, ea mi-a oferit şi sprijin emoţional şi companie feministă la Fundaţia Menninger, până la plecarea ei, în 1982. Îi sunt la fel de îndatorată şi lui Emily Kofron, ale cărei prietenie şi dragoste, camaraderie şi încredere în munca mea m-au hrănit de-a lungul perioadelor bune şi rele.

Katherine Glenn Kent a fost, ca întotdeauna, o sursă infailibilă de idei noi, pe care le transpunea cu o luciditate şi o imaginaţie uimitoare în munca clinică. Ea mi-a prezentat teoria sistemelor familiale a lui Bowen şi m-a ajutat să o pun în practică în propria mea viaţă. Ceea ce am învăţat de la ea de-a lungul numeroşilor noştri ani de prietenie este de nepreţuit, deşi bănuiesc că ea îl va credita pe Murray Bowen cu tot atât de multă vigoare şi entuziasm cum o creditez eu pe ea.

Betty Hopes a cules toate aceste pagini şi, după mine, a lucrat, probabil, cel mai mult la carte. În plus faţă de calităţile ei excepţionale de secretară, susţinerea, înţelepciunea şi generozitatea spiritului ei m-au ajutat în toată această întreprindere. Mulţumiri şi lui Mary McLin, care m-a ajutat să culeg primele schiţe finale, precum şi Aletei Pennington, lui Debi Smith şi Jeanninei Riggle, care au făcut minuni cu versiunea electronică.

Nu aş fi putut scrie această carte dacă nu aş fi fost scutită de alte responsabilităţi profesionale. Sunt recunoscătoare Fundaţiei Menninger pentru că susţine programul scurt de lucru şi pentru că mi-a permis să mă ocup de propriile mele lucrări. Mulţumirile mele speciale lui Donald Colson, Leonard Horwitz şi Irwin Rosen. Îi mulţumesc şi lui Roy Menninger, preşedintele Fundaţiei Menninger, pentru generoasa încurajare şi pentru sprijinul acordat activităţilor mele.

Sub îndrumarea deosebită a lui Alice Brand, biblioteca profesională de la Fundaţia Menninger este pur şi simplu visul unui cercetător. Personalul bibliotecii a găsit toate cărţile şi publicaţiile pe care le căutam, corect şi rapid, şi, în plus, mi-a trimis numeroase referinţe pe care nu le cerusem, dar pe care ar fi trebuit să le cer. Personalul Bibliotecii Menninger s-ar putea face vinovat de faptul că mi-e imposibil să părăsesc Topeka.

Janet Goldstein, editoarea mea de la Harper & Row, s-a alăturat acestui proiect în stadiile ulterioare şi s-a dovedit a fi visul unui scriitor. Sugestiile şi criticile ei au fost atât de clare, de justificate şi de înţelepte, încât rescrierea finală a acestei cărţi a fost... aproape distractivă. Este o binecuvântare că manuscrisul meu a ajuns în mâinile ei talentate şi entuziaste. Susan Philipson a făcut o excelentă muncă de corectură cu manuscrisul final.

Este imposibil să acord destul credit influenţei pe care au avut-o părinţii mei în modelarea vieţii şi a prozei mele. Mulţumesc mamei pentru căldură, inteligenţă, pentru demnitatea ei tăcută şi curajul ei, pentru dragostea ei de viaţă şi pentru spiritul remarcabil de supravieţuitoare, precum şi pentru capacitatea

ei de a se dărui generos celorlalți, chiar și în cele mai dificile circumstanțe personale. Îi mulțumesc tatălui meu pentru minunatul său spirit și simț al umorului, pentru faptul că apreciază cuvintele și limbajul, apreciere pe care a transmis-o ambelor sale fiice, și pentru încercările sale pline de dragoste, dar neîncununate de succes, de a mă îndepărta de benzile desenate și de rock-and-roll în timpul anilor de formare petrecuți în Brooklyn. În final, îi mulțumesc surorii mele Susan pentru corespondență și companie, pentru ajutorul pe care mi l-a dat la acest proiect, pentru că a fost o soră mai mare minunată.

Aș vrea să mai mulțumesc următorilor oameni: grupului meu de femei, pentru că mi-au fost alături afectuos; lui Susi Kaplow pentru articolul ei de pionierat „Getting Angry"; Teresei Bernardez, pentru că a inspirat subiectul acestei cărți și pentru că a fost cel mai iubitor și mai pretențios dintre critici; lui Judie Koontz, pentru că a fost o prietenă atât de bună; lui Carol Travis, pentru că mi-a dat, de la distanță, asigurări că această carte va fi publicată în timpul vieții mele; lui Anthony Kowalski, pentru că a oferit cu sensibilitate condiții pentru deschidere emoțională și intelectuală; lui Peter Novotny, pentru că m-a încurajat de-a lungul muncii mele; lui Susan Kraus, pentru felul special în care mi-a făcut galerie; lui Ann Carver, pentru că mi-a amintit, prin felul blând și plin de grație în care predă yoga, că nu pot munci și crea în calitate de spirit fără trup. Aș mai vrea să mulțumesc și unei comunități mai mari de femei, inclusiv unora pe care nu le-am cunoscut, care au străbătut distanțe mari, chiar peste ocean, ca să îmi încurajeze ideile și să mi le împărtășească pe ale lor. Pentru această rețea și pentru feminism voi fi mereu recunoscătoare.

În cele din urmă, dar cel mai important, iubirea și recunoștința mea se îndreaptă către Stephen Lerner, care a fost, pe lângă multe alte lucruri, cel mai bun dintre editori, cel mai bun dintre prieteni și cel mai grijuliu dintre soți. Îi mulțumesc pentru răbdare, pentru stimulare, pentru faptul că m-a ajutat cu toate, pentru sfatul său expert, pentru seriozitate, ca și pentru copilăriile sale irezistibile. Toate acestea, combinate cu mutrișoarele istețe și personalitățile minunate ale celor doi fii ai noștri, Matthew și Benjamin, m-au făcut să mă simt cu adevărat foarte norocoasă.

Această carte, ca și altele de felul ei, este produsul muncii mai multor oameni. Deși am încercat ca prin notele mele să acord fiecăruia recunoaștere pentru contribuțiile sale, cei creditați nu-mi împărtășesc neapărat vederile. De exemplu, am folosit idei și limbaj desprinse din teoria sistemelor familiale a lui Bowen; totuși felul în care eu interpretez și aplic rezultatele lui Bowen a fost influențat masiv de experiența mea cu psihanaliza și cu feminismul. Per total, această carte a fost influențată de o mulțime de oameni, dar responsabilitatea finală îmi aparține complet.

Exprimarea furiei a fost condamnată mereu și nici în prezent nu se bucură de o reputație prea bună. Manifestarea furiei, în special de către femei, atrage după sine diverse etichetări: slăbiciune, defect de caracter, impolitețe, proastă-creștere. Suntem educați și sfătuiți în spiritul concilierii, al mascării adevăratelor noastre emoții, de dragul aparențelor sociale. Cu atât mai mult cu cât obiectul nemulțumirii este partenerul, un părinte sau copilul.

Prea puțini ne spun că furia este o emoție legitimă, firească și, de multe ori, salutară. Harriet Lerner se numără printre acești învățători înțelepți. După cum explică autoarea, furia ne poate semnala multe lucruri: că suferim, că ceva nu merge bine, că nevoile noastre nu sunt împlinite în mod adecvat, că e nevoie de o schimbare. Pentru a împiedica furia să degenereze sau să ne altereze relațiile de familie, este necesar să învățăm să ne comunicăm limpede nevoile și dorințele, să nu ne străduim să îi schimbăm pe ceilalți și să ne apărăm ideile și convingerile într-un mod asertiv.

Dansul furiei este bestseller *New York Times*, cu vânzări care depășesc trei milioane de exemplare, și a fost tradus în mai mult de treizeci și cinci de limbi.

* * *

Harriet Lerner, Ph.D. (n. 1944), este un reputat psiholog clinician care s-a axat asupra psihologiei feminine și a relațiilor de familie. Timp de douăzeci de ani, a lucrat ca psiholog la Clinica Menninger din Topeka, Kansas, și a predat în cadrul instituției Karl Menninger School of Psychiatry. A obținut masteratul în cadrul Columbia University. Pe lângă numeroasele volume publicate, scrie articole în reviste de specialitate, susține workshopuri și conferințe, fiind o vorbitoare foarte îndrăgită de public.